ALICE MILLER

DRAMA COPILULUI DOTAT

în căutarea adevăratului

EDITURA HERALD

Coordonatorul colecţiei: *Otilia Mantelers*

Redactor:
Cabriela Deniz

Viziune grafică:
Carmen Lucaci

DTP:
Teodora vlădescu

Lector:
Sanda Albu

BIBLIOTECA
"N. IORGA"
PLOIEŞTI

SL

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă şi prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2013

CAPH OLUL INU

DRAMA COPILULUI DOTAT

ŞI CUM AM AJUNS PSIHOTERAPEUŢI

Experienţa ne-a învăţat că avem o singură armă ce ne stă mereu la dispoziţie în lupta împotriva bolii mentale: descoperirea emoţională a adevărului despre istoria unică a copilăriei noastre. Este posibil, aşadar, să ne eliberăm cu totul de iluzii? Istoria demonstrează că ele se furişează peste tot, că fiecare viaţă este plină de ele – poate pentru că adevărul ni se pare adesea insuportabil. Cu toate acestea, adevărul este esenţial într-o asemenea măsură, încât pierderea lui se plăteşte scump, luând forma unei boli grave. Pentru a deveni întregi, trebuie să încercăm, parcurgând un proces îndelungat, să ne descoperim adevărul personal, un adevăr care poate provoca durere înainte de a ne oferi o nouă sferă a libertăţii. în schimb, dacă alegem să ne mulţumim cu „înţelepciunea” intelectuală, vom rămâne în sfera iluziei şi a autoamăgirii.

Răul care ni s-a făcut în copilărie nu poate fi înlăturat, întrucât nu putem schimba nimic din trecutul nostru. Putem, totuşi, să ne schimbăm pe noi înşine. Ne putem reface pe noi şi ne putem câştiga integritatea pierdută, alegând să acordăm mai multă atenţie cunoaşterii înmagazinate înăuntrul corpurilor noastre şi devenind mai constienti de'această cunoaştere.

Această cale, deşi nu este deloc uşoară, reprezintă singura modalitate prin care putem lăsa în spate în cele din urmă închisoarea invizibilă şi crudă a copilăriei noastre. Devenim liberi transformându-ne din victime inconştiente ale trecutului în indivizi responsabili în prezent, conştienţi de trecutul nostru şi capabili, astfel, să trăiască împreună cu acesta.

Majoritatea oamenilor fac exact invers. Fără să realizeze că trecutul le determină în mod constant acţiunile prezente, evită să înveţe ceva din istoria lor. Ei continuă să trăiască în situaţia refulată din copilărie, ignorând faptul că aceasta nu mai există. Continuă să se teamă şi să evite pericole care, chiar dacă au fost cândva reale, lucrul acesta nu a durat mult. Sunt conduşi de amintiri inconştiente, de sentimente şi nevoi refulate care determină aproape orice fac sau nu reuşesc să facă.

Refularea abuzului brutal trăit în copilărie îi determină pe mulţi oameni să îşi distrugă propriile vieţi şi pe ale altora. Cu o sete inconştientă de răzbunare, se pot angaja în acte de.violenţă, distrugând case şi afaceri şi atacând fizic alţi oameni, folosind aceste acte pentru a ascunde adevărul de ei înşişi şi pentru a evita sentimen- tul de disperare al copiilor chinuiţi care au fost cândva. Astfel de acte sunt comise

frecvent în numele „patriotismului” sau credinţelor religioase.

Alţi oameni continuă în mod activ tortura suportată cândva de ei înşişi intrând în cluburi auto-flagelante de orice fel şi adoptând practici sado-masochiste. Ei consideră astfel de activităţi „eliberatoare”. Femeile care permit să le fie găurite sfârcurile pentru a îşi pune cercei în aceste locuri pot poza apoi pentru fotografii ce se publică în ziare, spunând cu mândrie că nu au simţit nicio durere când au făcut acest lucru, ba chiar că li s-a părut distractiv. Nu este cazul să ne îndoim de adevărul afirmaţiilor acestor femei; au fost obligate de timpuriu să înveţe să nu simtă durerea, iar în prezent ar merge oricât de departe, pentru a nu simţi durerea fetiţei care a fost odată exploatată sexual de tatăl ei, şi trebuie să îşi imagineze că a fost distractiv pentru ea. *

Durerea refulată se poate arăta într-un mod mai discret, ca în cazul unei femei, abuzată sexual în copilărie, care şi-a negat realitatea copilăriei şi, pentru a nu simţi durerea, fuge permanent de trecut, folosindu-se de bărbaţi, alcool, droguri sau realizări. Ea are nevoie de un fior permanent, pentru a ţine plictiseala la distanţă; nu îşi poate permite niciun moment de linişte, în timpul căruia să poată simţi singurătatea arzătoare a experienţei copilăriei, căci se teme de acest sentiment mai mult decât de moarte. Va continua să fugă, dacă nu învaţă că a conştientiza vechile sentimente nu este ceva fatal, ci eliberator.

Refularea durerii din copilărie influenţează nu numai viaţa unui individ, ci şi tabuurile întregii societăţi. Parcursul obişnuit al biografiilor ilustrează acest fapt într-un mod foarte clar. Citind biografiile artiştilor faimoşi, de exemplu, rămânem cu impresia că vieţile lor au început la pubertate. înainte de

aceasta, ni se spune, ei au avut o copilărie „fericită”, „plină de mulţumiri” sau „netulburată” ori una „plină de privaţiuni” ori „foarte stimulatoare”. Dar cum a fost cu adevărat o anumită copilărie nu pare să îi intereseze pe aceşti biografi – de parcă rădăcinile unei vieţi întregi nu ar fi ascunse şi întreţesute în copilăria ei. Voi ilustra aceasta cu un exemplu simplu.

Henry Moore descrie în memoriile lui cum, pe când era copil, masa spatele mamei lui, ungându-l cu un ulei, pentru a-i ameliora durerile provocate de reumatism. Această lectură mi-a arătat deodată sculpturile lui Moore într-o altă lumină: femeile mari, înclinate, cu capete mici – puteam vedea acum în ele mama prin ochii băieţelului, cu capul ridicat deasupra, diminuat de perspectivă, iar spatele în faţa lui, aproape şi mărit extraordinar de mult.

Această interpretare poate fi ¡relevantă pentru mulţi critici de artă, dar mie îmi demonstrează cât de puternic se ancorează experienţele unui copil în inconştientul lui şi ce posibilităţi de expresie pot trezi în aduitui care este liber să le lase în voie. Amintirea lui Moore nu are legătură un o întâmplare traumatică şi a putut astfel să ’ supravieţuiască nealterată. Dar orice experienţe trau- matizante din copilărie rămân ascunse şi încuiate în întuneric, iar cheia care ne-ar ajuta să înţelegem viaţa ce urmează este ascunsă odată cu ele.

Săracul copil bogat

Mă întreb uneori dacă va fi vreodată posibil să

înţelegem cât de singuri şi părăsiţi am fost, când eram copii. Nu mă refer acum, în primul rând, la copiii de care nu s-a avut grijă în mod evident sau care au fost complet neglijaţi, şi care au fost mereu conştienţi de acest lucru sau, cel puţin, au crescut ştiind că aşa stau lucrurile. în afară de aceste cazuri extreme, există un număr foarte mare de oameni care intră în terapie cu credinţa (cu care au crescut) că au fost fericiţi şi protejaţi în copilărie.

Am avut de-a face foarte des cu oameni care erau lăudaţi şi admiraţi pentru talentele şi realizările lor, care au fost învătati să îsi controleze intestinele şi vezica din primul an al vieţii lor şi care poate chiar de la vârsta de un an şi jumătate până la cinci ani, au fost ajutaţi să aibă grijă de fraţii lor mai mici. Potrivit opiniilor prevalente, aceşti oameni – mândria părinţilor lor – trebuie să aibă un simţ puternic şi stabil al siguranţei de sine. Dar lucrurile stau exact invers. Ei se descurcă bine, chiar excelent, în orice întreprind; sunt admiraţi şi invidiaţi; au succes de fiecare dată când vor – dar în spatele tuturor acestora se află ascunsă depresia, un sentiment de gol şi alienare, precum şi impresia că vieţile lor nu au niciun sens. Aceste sentimente sumbre vor ieşi la suprafaţă de îndată ce drogul grandorii dă greş, de îndată ce nu sunt „pe val”, nu sunt în mod clar „superstarurile” sau ori de câte ori au brusc sentimentul că nu au reuşit să se ridice la nivelul unei imagini ideale sau nu au atins nişte standar-

de. Atunci sunt loviţi de anxietate sau de sentimente profunde de vină şi ruşine. Care sunt motivele acestor tulburări la aceşti oameni competenţi, realizaţi?

La prima întrevedere, vor comunica ascultătorului că au avut părinţi înţelegători sau, cel puţin, unul de

acest fel, iar dacă sunt conştienţi că au fost înţeleşi greşit când erau copii, simt că vina le aparţine lor şi incapacităţii lor de a se exprima în mod adecvat. îşi relatează primele amintiri fără să aibă vreo simpatie faţă de copiii care au fost odată, iar acest fapt este cu atât mai frapant cu cât aceşti pacienţi nu numai că au o înclinaţie pronunţată către introspecţie, ci par, într-o oarecare măsură, capabili să empatizeze cu alţi oameni. Accesul lor la lumea emoţională a propriei copilării este, totuşi, obstrucţionat, fiind caracterizat de o lipsă de respect, o compulsie direcţionată către control şi manipulare, precum şi de exigenţa realizării. Foarte frecvent, arată dispreţ şi ironie, chiar batjocură şi cinism, pentru copiii care au fost.

în general, se observă o absenţă totală a înţelegerii emoţionale reale sau o evaluare serioasă a propriilor probleme din copilărie şi nicio recunoaştere a adevăratelor lor nevoi – în afară de dorinţa de realizare. Refularea istoriei lor reale a fost atât de completă, încât iluzia lor cu privire la o copilărie mulţumitoare poate fi menţinută cu uşurinţă.

Ca bază pentru o descriere a climatului psihic al acestor persoane, trebuie enunţate clar nişte presupoziţii generale:

1. Chiar de la începutul vieţii, copilul are o nevoie primară de a fi privit şi respectat ca persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată.

2. Când vorbim aici despre „persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată”, înţelegem emoţii, senzaţii şi expresia acestora începând din prima zi de viaţă.

3. într-o atmosferă de respect şi toleranţă pentru sentimentele lui, copilul, în faza de separare,

va fi capabil să renunţe la simbioza cu mama şi să facă paşii către individuare şi autonomie.

4. Dacă părinţii vor să ofere aceste lu’cruri necesare pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului lor, ei înşişi trebuie să fi crescut într-o astfel de atmosferă. Dacă au crescut astfel, vor fi capabili să asigure copilului protecţia şi condiţiile de care acesta are nevoie pentru a dezvolta încredere.

5. Părinţii care nu au avut parte de acest climat în copilărie sunt ei înşişi sărăciţi emoţional; pe parcursul vieţilor lor vor continua să caute ceea ce propriii lor părinţi nu le-au putut oferi la momentul adecvat – prezenţa unei persoane care este pe deplin conştientă de ei şi îi ia în serios.

6. Această căutare, bineînţeles, nu poate fi niciodată încununată cu succes deplin, întrucât se leagă de o situaţie care aparţine irevocabil trecutului, şi anume perioadei care urmează imediat după naştere şi celei ce ţine de copilăria timpurie.

7. O persoană cu această nevoie nesatisfăcută şi inconştientă’(din cauza refulării) va fi obligată, totuşi, să încerce să o satisfacă prin substitute, atât timp cât îşi ignoră istoria de viaţă refulată.

8. Cele mai eficace obiecte pentru satisfacerea prin substituţie sunt *propriii copii* ai unui părinte. Nou-născutul sau copilul mic este complet dependent de părinţii lui şi, întrucât îngrijirea lor este esenţială pentru existenţa iui, face tot ce poate ca să evite pierderea acestora. încă din prima zi de viaţă, îşi va concentra toate resursele către acest scop, asemenea unei plante mici care se întoarce spre soare pentru a supravieţui.

în decursul celor douăzeci de ani de activitate de terapeut, m-am confruntat des un destin al copilăriei, ce pare să fie tipic celor care au ales profesii în domenii sociale sau medicale.

1. Exista o *mamă nesigură emoţional* şi al cărei echilibru depindea de un anumit comportament al copilului. Această mamă putea să îşi ascundă nesiguranţa de copil şî de oricine altcineva în spatele unei măşti dure, autoritare şi chiar dictatoriale.

2. Copilul avea o abilitate uimitoare de a percepe şi de a răspunde intuitiv, adică inconştient, acestei nevoi a mamei sau a ambilor părinţi, asumându-şi rolul care îi fusese atribuit în mod inconştient.

3. Acest rol îi asigura copilului „dragostea”, adică exploatarea din partea părinţilor. El putea simţi că este nevoie de el, iar această nevoie îi garanta un anumit grad de securitate existenţială.

Această abilitate este apoi extinsă şi perfecţionată. Mai târziu, aceşti copii nu numai că devin mame (confi- denţi, alinători, sfătuitori, susţinători) ale propriilor mame, ci pretau şi o parte, cel puţin, din responsabilitatea pentru fraţii lor şi în cele din urmă dezvoltă o sensibilitate specială la semnalele inconştiente prin care se manifestă nevoile, altora. Nu este de mirare că mai târziu aleg frecvent să devină psihoterapeuţi. Cine altcineva, fără această istorie anterioară, ar arăta suficient interes, pentru a-şi petrece întreaga zi încercând să descopere ce se întâmplă în inconştientul altor oameni? Dar dez-voltarea şi perfecţionarea acestei sensibilităţi – care cândva l-a ajutat pe copil să supravieţuiască, iar acum îi oferă adultului posibilitatea să îşi exercite ciudata

profesie – cuprinde şi rădăcinile tulburării lui emoţionale. Căci, atât timp cât terapeutul nu este conştient de refularea lui, acest fapt îl poate împinge să se folosească de pacienţii lui, care depind de el, pentru a-şi satisface nevoile prin substitute.

Lumea pierd ufă a sentimentelor

Bazându-mă pe experienţa mea, pot să afirm că trebuie să căutăm cauza unei tulburări emoţionale în prima parte a procesului de adaptare. Nevoile copilului de respect, atenţie, înţelegere, simpatie şi răspuns au trebuit refulate, ceea ce a avut consecinţe grave.

Una dintre aceste consecinţe este incapacitatea persoanei de a trăi conştient anumite sentimente pro- prii (cum ar fi gelozia, invidia, furia, singurătatea, neaju- torarea sau neliniştea) fie în copilărie, fie, mai târziu, în viaţa adultă. Acest fapt este cu atât mai grav, cu cât este vorba despre oameni plini de vitalitate care sunt frecvent capabili de sentimente profunde. Faptul se observă mai ales atunci când îşi descriu experienţele din copilărie ca fiind lipsite de durere şi frică. Se puteau bucura de natură, de exemplu, fără să îşi rănească mama sau să o facă să se simtă nesigură, să îi diminueze puterea sau să îi pericliteze echilibrul.

Este remarcabil modul în care aceşti copii atenţi, vivace şi sensibili, care îşi pot aminti cu exactitate, de pildă, cum au descoperit lumina soarelui în iarba strălucitoare la vârsta de patru ani, ajungând la opt ani sunt incapabili să „observe ceva” sau să arate curiozitate faţă de mama însărcinată ori sunt complet lipsiţi de gelozie la naşterea unui frate.

Este, de asemenea, remarcabil modul în care la vârsta de doi ani un astfel de copil putea fi lăsat singur şi „să fie cuminte”, în timp ce soldaţii forţau intrarea în casă şi răscoleau totul, îndurând intruziunea înspăimântătoare tăcuţi şi fără să plângă.

Totfacesti oameni au dezvoltat arta de a nu trăi sen- timente, deoarece un copil îşi poate trăi sentimentele numai atunci când există cineva care îl acceptă deplin, îl înţelege şi îl sprijină. Dacă acea persoană lipseşte, dacă acel copil, pentru a simţi, trebuie să rişte pierderea dragostei materne sau a celei care o înlocuieşte pe mamă, atunci îşi va refula emoţiile. Nu le poate experimenta nici măcarîn secret, „doar pentru sine”; nu va reuşi să le experimenteze deloc.

Acestea vor rămâne, totuşi, în corpul lui, în celulele acestuia, înmagazinate ca informaţie ce poate fi declanşată de un eveniment ulterior.

Pe parcursul vieţii ulterioare, aceşti oameni vor fi obligaţi să se confrunte cu situaţii în care aceste sen- timente rudimentare se pot trezi, dar fără ca legătura originară să devină vreodată clară. Legătura poate fi descifrată numai când emoţiile intense au fost trăite în terapie şi puse în legătură cu succes cu situaţia lor originară.

Să luăm, de exemplu, sentimentul de abandon – nu cel al adultului, care se simte singur şi, ca atare, se îndreaptă spre alcool sau droguri, merge la filme, îşi vizitează prietenii sau dă telefoane fără motiv, pentru a umple golul într-un fel. Nu, mă refer la sentimentul originar al copilului mic, care nu a avut niciunul dintre

□vj oap C“N. IORGA”)

aceste mijloace de distragere a atenţiei şi a cărui co-

municare, verbală sau pre-verbală, nu a ajuns la mamă, pentru că mama însăşi era lipsită de sentimente. în ceea ce o priveşte, era dependentă de un răspuns specific din partea copilului, care pentru ea era esenţial, fiind ea însăşi în căutarea unei persoane disponibile.

Oricât de paradoxal ar putea părea acest lucru, un copil se află la dispoziţia mamei lui. Mama se poate simţi centrul atenţiei, căci ochii copilului ei o urmăresc pretutindeni. Un copil nu poate fugi de ea, aşa cum a făcut cândva propria ei mamă. Un copil poate fi făcut să arate respect; mama îi poate impune propriile ei sentimente, se poate vedea pe ea însăşi oglindită în dragostea şi admiraţia copilului şi se poate simţi puternică în prezenţa lui. Dar când simte că e prea mult, poate lăsa copilul în grija unui străin sau îl poate închide singur într-o cameră.

Dacă o femeie a trebuit să refuleze toate aceste nevoi în relaţie cu propria mamă, acestea se vor ridica din adâncul inconştientului şi vor căuta satisfacere prin propriul copil, oricât de educată ar fi. Copilul simte aceasta clar şi foarte curând va renunţa la exprimarea propriei mâhniri. Mai târziu, când aceste sentimente de abandon încep să iasă la iveală în terapia adultului, sunt însoţite de durere intensă şi disperare.

Este limpede că aceşti oameni nu ar fi putut supravieţui unei dureri atât de mari când erau copii. Acest lucru arfi fost posibil numaiîntr-un mediu plin de empatie şi atenţie, care însă le-a lipsit. Astfel, a trebuit ca toate

sentimentele să fie respinse. Dar a spune că au fost *absente* ar însemna o negare a dovezilor empirice.

Pot fi recunoscute câteva mecanisme de apărare împotriva sentimentelor de abandon din copilărie. Pe lângă simpla negare, găsim de obicei lupta epuizantă de a satisface nevoile vechi, refulate şi, acum, pervertite cu ajutorul simbolurilor (culturi, perversiuni sexuale, grupuri de toate felurile, alcool sau droguri). Intelectualiza- rea este de asemenea întâlnită foarte des, întrucât este un mecanism de apărare extrem de puternic. Totuşi, poate avea rezultate dezastruoase, dacă mintea ignoră mesajele vitale ale corpului (vezi reflecţiile mele despre boala lui Nietzsche în *Gemiedenen Schlussel,* 1988, şi în *Abbruch der Schweigemauer,* 1990). Toate aceste mecanisme de apărare sunt însoţite de refularea situaţiei originare şi a emoţiilor ce ţin de aceasta.

Adaptarea ia nevoile parentale duce Trecvent (dar nu întotdeauna) la „personalitatea aparentă". Persoa- na se dezvoltă într-un mod în care prezintă numai ceea ce se aşteaptă de la ea şi fuzionează atât de mult cu ceea ce prezintă, încât nu prea se poate ghici cât de mult îi este propriu în spatele acestui sine fals. Nu-şi poate dezvolta şi delimita adevăratul sine, deoarece nu poate trăi cu el. Este de înţeles că o astfel de persoană se va plânge de un sentiment de gol, de inutilitate şi de insecuritate, căci golul este real. A avut loc cu adevărat un proces de golire, de sărăcire şi mutilare a potenţialului ei. Integritatea copilului a fost prejudiciată când tot ce era viu şi spontan în el a fost retezat.

Aceşti pacienţi aveau frecvent în copilărie vise în care erau morţi, cel puţin parţial. O femeie tânără, Lisa, relata un vis recurent:

> Fraţii mei mai mici stau pe un pod şi aruncă o cutie în râu. Ştiu că sunt culcată în ea, moartă, şi cu toate acestea îmi aud inima bătând; în acest moment, mă trezesc de fiecare dată.

în acest vis se îmbinau furia ei inconştientă îndreptată către fraţii mai mici, pentru care Lisa trebuie să fie o mamă iubitoare şi grijulie, şi „uciderea" propriilor sentimente, dorinţe şi cereri. Kurt, în vârstă de 27 de ani, visa:

> Văd o pajişte verde, pe care se află un sicriu alb. Mi-e teamă că în el este mama mea, dar desfac capacul şi, din fericire, nu este mama mea, ci eu.

în cazul în care Kurt ar fi putut să îşi exprime în copilărie dezamăgirea faţă de mama lui – să îşi trăiască supărarea şi furia – ar fi putut rămâne viu pe deplin. Dar aceasta ar fi dus la pierderea dragostei mamei lui, iar lucrul acesta poate însemna moartea pentru un copil. Aşa că şi-a „ucis" furia şi, odată cu ea, o parte din el însuşi, pentru a păstra dragostea mamei lui.

Dificultăţile inerente trăirii şi dezvoltării propriilor emoţii duc la dependenţă reciprocă, care împiedică indi- viduarea. Ambele părţi au un interes în păstrarea legăturii permanente.

Părinţii au găsit în şinele fals al copilului lor confirmarea pe care o căutau, un substitut pentru propria lor securitate; copilul, care nu a putut să îşi construiască propriul sentiment de securitate, este dependent de părinţii lui – iniţial, în mod conştient, iar apoi, în mod inconştient. El nu se poate baza pe

propriile emoţii, nu a ajuns să ie trăiască prin încercare şi greşeală, nu are simţul nevoilor sale reale şi este înstrăinat de el însusi în cel maiînalt grad. în aceste circumstanţe, nu se poate separa de părinţii lui şi, chiar ca adult, este încă dependent de recunoaştere din partea partenerului, a grupurilor şi, mai ales, a propriilor copii. Moştenirea lăsată de părinţi este încă o generaţie condamnată la a se ascunde de adevăratul sine, în timp ce acţionează inconştient, sub influenţa amintirilor refulate. Dacă moştenitorul nu îşi aruncă „moştenirea" devenind complet conştient de adevăratul lui trecut şi, în acest fel, de adevărata lui natură, singurătatea din casa părinţilor va fi urmată în mod necesar de o maturitate trăită în izolare emoţională.

În coafarea sinelui aufenfic

Cum poate ajuta terapia în acest caz? Nu ne poate restitui copilăria pierdută şi nici nu poate schimba faptele trecute. Nimeni nu poate vindeca menţinând sau alimentând iluzia. Paradisul ambivalenţei anterioare, la care speră atât de mulţi pacienţi, este inaccesibil. Dar experienţa propriului adevăr şi cunoaşterea post- ambivalentă a acestuia fac posibilă revenirea la propria lume a sentimentelor la nivel de adult-fără paradis, dar cu capacitatea de a jeli. Iar această capacitate ne redă, într-adevâr, vitalitatea.

în terapie, una din răsturnările de situaţie este momentul în care pacientul ajunge la *insight-ul* emoţional că toată dragostea pe care a obţinut-o cu atât de mult efort şi negare de sine nu îi era destinată lui aşa cum era cu adevărat, că admiraţia pentru

frumuseţea şi realizările sale avea ca obiect această frumuseţe şi aceste realizări, iar nu pe copilul însuşi. în terapie, copilul mic şi singur care se ascunde în spatele realizărilor se trezeşte şi întreabă: „Ce s-ar fi întâmplat, dacă aş fi apărut în faţa voastră trist, neajutorat, supărat, furios? Unde ar fi fost dragostea voastră în acest caz? Şi am fost toate aceste lucruri în aceeaşi măsură. Aceasta înseamnă că nu pe mine m-aţi iubit cu adevărat, ci doar ce am pretins că sunt? Copilul bine-crescut, de încredere, empatic, înţelegător şi cuminte, care de fapt nu a fost niciodată copil? Ce s-a ales din copilăria mea? Nu cumva am fost jefuit de ea? Nu mă voi putea întoarce niciodată la ea. Nu voi putea fi recompensat niciodată pentru ea. încă de la început, am fost un mic adult. Abilităţile mele au fost pur şi simplu folosite greşit?

Aceste întrebări sunt însoţite întotdeauna de multă »

suferinţă şi durere, dar rezultatul este întotdeauna o nouă autoritate care se instalează în pacient – o nouă empatie ce are propriul destin, născută din doliu. Acum, pacientul nu mai diminuează importanţa manifestărilor sinelui său, nu mai râde sau nu le mai ridiculizează, chiar dacă în mod inconştient încă trece peste ele sau le ignoră în acelaşi mod subtil în care părinţii se comportau cu copilul înainte ca acesta să aibă cuvinte prin care să îşi exprime nevoile. Chiar şi când era mai mare, nu i se permitea să spună ori să gândească: „Pot fi trist sau fericit ori de câte ori ceva mă face să fiu trist sau fericit; nu trebuie să arăt vesel pentru altcineva şi nu trebuie să îmi reprim supărarea sau neliniştea, pentru a veni în întâmpinarea nevoilor altor oameni. Pot fi supărat şi nimeni nu va muri şi nici nu va avea o durere de cap din cauza aceasta. Pot ţipa când mă răneşti, fără să te pierd”.

în majoritatea cazurilor, este o mare uşurare pentru pacient să vadă că acum poate recunoaşte şi

lua în serios lucrurile pe care le alunga, chiar dacă vechile tipare se întorc, iar şi iar, o perioadă îndelungată. Acum începe însă să înţeleagă că această tragedie a fost singura şansă de supravieţuire. Acum, poate conştientiza cum încă încearcă uneori să se convingă, atunci când e speriat, că nu este; cum îşi minimalizează sentimentele, pentru a se proteja, şi cum ori nu devine deloc conştient de ele, ori face acest lucru numai după ce au trecut, cu câteva zile mai târziu.

Treptat, realizează cum este obligat să caute să se distreze, atunci când este emoţionat, supărat sau trist. (Atunci când a murit mama unui băiat de şase ani, mătuşa ¡ui i-a spus: „Trebuie să fii curajos; nu plânge; acum, mergi în camera ta şi joacă-te frumos”).

Odată procesul terapeutic început, va continua, dacă nu este întrerupt de interpretări sau alte tipuri de apărare intelectuală. Persoana în suferinţă începe să se articuleze şi renunţă la atitudinile supuse anterioare, dar din cauza experienţei din copilărie, nu poate crede că aceasta nu o pune în pericol de moarte; îi este frică de respingere şi pedeapsă, când îşi apără drepturile din prezent.

Pacientul este surprins de sentimente pe care altfel nu le-ar fi recunoscut, dar acum este prea târziu: conştientizarea propriilor impulsuri s-a ivit deja şi nu mai este cale de întoarcere.

Acum, copilul intimidat cândva şi redus la tăcere poate trăi într-un fel despre care nu a crezut vreodată că e posibil, după care se poate bucura de faptul că şi-a asumat riscul şi a fost sincer cu sine. înainte a dispreţuit întotdeauna zgârcenia, iar acum se surprinde brusc numărând cele două minute pierdute din şedinţa lui din cauza unei convorbiri telefonice. în

timp ce înainte nu cerea niciodată nimic pentru sine şi era întotdeauna neobosit în îndeplinirea cerinţelor altora, acum este brusc furios pentru că terapeutul său pleacă iar în vacanţă. Sau este deranjat văzând alţi oameni aşteptând în afara cabinetului. Ce poate însemna aceasta? în mod sigur, nu este vorba de gelozie. Este o emoţie pe care nu o cunoaşte! Şi totuşi: „Ce fac ei aici? Mai vin şi alţii aici, în afară de mine?”. Nu realizase acest lucru înainte.

La început, îi va fi ruşine să vadă că nu este întotdeauna bun, înţelegător, tolerant, controlat şi, mai pre- sus de orice, lipsit de nevoi, căci acestea au reprezentat bazele respectului de sine.

Este o mare diferenţă între a avea sentimente ambi- valenţe faţă de cineva ca adult şi a te simţi brusc ca o t 1 > liinţă în vârstă de doi ani, hrănită de servitoare în bucătărie şi gândind cu disperare: „De ce iese mama în I iecare seară? De ce nu îi place de mine? Ce este în neregulă cu mine, încât preferă să meargă la alţi oameni? Ce pot face ca ea să stea acasă? Numai nu plânge, numai nu plânge”. Peter, având doi ani, nu ar fi putut să gândească în cuvintele acestea, dar în şedinţa terapeutică, în care a experimentat această realitate, era şi adult şi copilaş şi a putut plânge amarnic. Nu a fost un plâns cathartic, ci a reprezentat mai degrabă integrarea dorului de mamă din copilărie, pe care până acum îl negase întotdeauna.

în săptămânile următoare, Peter a trecut prin toate chinurile ambivalenţei faţă de mama lui, care era un pediatru de succes.

Portretul înainte „îngheţat” şi idealizat s-a topit în imaginea unei femei care nu fusese capabilă să ofere copilului continuitate în relaţia cu el. „Am urât acele animale care erau mereu bolnave şi te luau tot timpul de lângă mine. Te-am urât, pentru că preferai să fii cu ele decât cu mine”.

Sentimentele de neajutorare erau amestecate cu o furie obstrucţionată mult timp, îndreptată împotriva mamei care nu fusese lângă el atunci când avusese mai multă nevoie de ea. Ca rezultat al conştientizării acestor sentimente, Peter a putut scăpa de un simptom care îl chinuise multă vreme; semnificaţia lui era acum uşor de înţeles. Relaţiile lui cu femeile s-au

schimbat când a dis- părut compulsia de a le cuceri şi de a le părăsi apoi.

Peter şi-a trăit sentimentele infantile de neajutorare, de supărare şi pe cel de a fi la mila mamei lui mai mult absente într-un mod în care nu îsi amintea să le mai fi

»

trăit vreodată. Oamenii îşi pot aminti numai ceea ce au experimentat în mod conştient. Dar lumea emoţională a unui copil chinuit este ea însăşi rezultatul unui proces de selecţie din care s-au eliminat elementele cele mai importante. Aceste sentimente din copilărie, combinate cu durerea provocată de incapacitatea de a înţelege ce se întâmplă – care face parte din prima parte a copilăriei – sunt trăite conştient pentru prima dată pe parcursul terapiei.

Este asemenea unui miracol să vezi cât de multă autenticitate şi integritate au supravieţuit în spatele disimulării, negării şi înstrăinării de sine şi cum pot reapărea de îndată ce pacientul găseşte calea de acces la sentimente. Cu toate acestea, ar fi greşit să tragem concluzia că există un sine autentic, complet dezvoltat în spatele sinelui fals. Ideea importantă este că, de fapt, copilul nu ştie ce ascunde. Karl, în vârstă de 42 de ani, a exprimat această idee astfel:

> Am trăit într-o casă de sticlă în care mama mea putea privi oricând. într-o casă de sticlă, nu poţi ascunde nimic fără să renunţi la tine, doar dacă nu ascunzi un lucru sub pământ. Iar apoi nu îl mai poţi vedea nici tu.

Un adult poate fi deplin conştient de sentimentele sale, numai dacă a avut părinţi sau îngrijitori cărora le-a păsat de el. Oamenilor abuzaţi sau neglijaţi în copilărie le lipseşte această capacitate şi, prin urmare,

nu sunt cuprinşi niciodată de emoţii neaşteptate. Ei vor admite doar acele sentimente care sunt acceptate şi aprobate de cenzura interioară, care este urmaşul părinţilor lor. Depresia şi un sentiment de gol interior reprezintă preţul pe care trebuie să îl plătească pentru acest control. Şinele autentic nu poate comunica, deoarece rămâne inconştient şi, ca urmare, nedezvoltat, în închisoarea dinăuntru. Compania paznicilor închisorii nu încurajează dez- voltarea vie. Numai după ce este eliberat, şinele începe să se articuleze, să crească şi să îşi dezvolte creativitatea. Acolo unde înainte fusese numai un gol înfricoşător sau fantezii grandomane la fel de înfricoşătoare, se descoperă acum o resursă de vitalitate neaşteptat de bogată.

Istoria torapeufilor

Se spune des că psihoterapeuţii suferă de o tulburare emoţională. Până acum, scopul meu a fost să clarific în ce măsură se poate demonstra că această afirmaţie are o bază în experienţă.

Sensibilitatea, empatia, atenţia şi „antenele” pro- prii terapeutului arată că este probabil ca, în copilărie, acesta să fi fost folosit pentru a îndeplini nevoile altora şi să şi le fi refulat pe ale lui.

Bineînţeles, teoretic, există posibilitatea ca un copil sensibil să fi avut părinţii care nu l-au tratat în mod nepotrivit – părinţi care l-au văzut aşa cum era cu adevărat, l-au înţeles, au fost toleranţi cu el şi ¡-au respectat sentimentele. Chiar dacă un astfel de copil va avea un simţ sănătos ai securităţii, cu greu ne

putem imagina că mai târziu va îmbrăţişa profesia de psihoterapeut; că îsi va cultiva şi dezvolta sensibilitatea fată de alţii în ace- eaşi măsură ca cei ai căror părinţi i-au folosit pentru a-şi satisface propriile nevoi; şi că va fi vreodată capabil să înţeleagă suficient – fără baza experienţei – ce înseamnă să îţi fi „ucis” şinele.

Cred că este adevărat faptul că destinul copilăriei noastre ne ajută în practicarea psihoterapiei, dar numai dacă ni s-a oferit şansa, prin propria noastră terapie, să trăim cu realitatea trecutului şi să renunţăm la cele mai

> > evidente iluzii. Aceasta înseamnă să suportăm cunoaşterea faptului că, pentru a evita pierderea „dragostei” părinţilor noştri, am fost obligaţi să le satisfacem nevoile inconştiente cu preţul dezvoltării noastre emoţionale, înseamnă, de asemenea, să fim capabili să experimentăm resentimentul şi suferinţa trezite de eşecul părinţilor de a ne îndeplini nevoile primare. Dacă nu am trăit niciodată conştient această disperare şi furia produsă de ea şi, ca urmare, nu am putut niciodată să trecem de ea, ne vom afla în pericolul de a transfera această situaţie, care va rămâne inconştientă, pacienţilor noştri. Nu ar fi surprinzător, dacă nevoia noastră inconştientă nu va găsi o cale mai bună decât aceea de a se folosi de o persoană mai slabă.

Cel mai uşor şi mai la îndemână de exploatat sunt propriii noştri copii sau pacienţi, care sunt uneori la fel de obedienţi şi la fel de dependenţi de terapeuţii lor cum sunt copiii de părinţii lor.

Un pacient cu „antene” pentru inconştientul tera- peutului său va reacţiona prompt. Dacă simte că este important pentru terapeutul său să aibă pacienţi care

să devină repede autonomi şi să aibă încredere de sine, se va simţi rapid autonom şi va reacţiona în mod adecvat acestei situaţii. Poate face acest lucru; poate face orice se aşteaptă de la el. Dar pentru că această autonomie nu este autentică, sfârşeşte curând în depresie. Adevărata autonomie este precedată de experienţa de a fi dependent. Eliberarea adevărată poate fi găsită numai dincolo de ambivalenţa profundă a dependenţei infantile.

Atunci când prezintă material care se potriveşte cu cunoştinţele, conceptele şi abilităţile terapeutului – şi, prin urmare, cu aşteptările lui –, pacientul satisface dorinţa terapeutului de aprobare, de răspuns, de înţelegere şi de a fi luat în serios. în acest mod, terapeutul exercită acelaşi tip de manipulare inconştientă ca cea la care a fost expus când era copil. Un copil nu poate vedea niciodată prin *manipularea inconştientă.* Este ca aerul pe care îl respiră; nu cunoaşte altul şi i se pare că e singurul aer respirabil.

Ce se întâmplă dacă nu recunoaştem caracterul dăunător a,l acestui aer nici măcar la vârstă adultă? Vom transfera acest rău asupra altora, pretinzând că acţionăm spre binele lor. Cu cât ajung să cunosc mai mult despre manipularea inconştientă a copiilor de către părinţii lor, cu atât mi se pare mai imperios să ne rezolvăm refularea. Nu numai ca părinţi, ci şi ca terapeuţi, trebuie să vrem să ne confruntăm cu propria istorie. Numai după experimentarea şi acceptarea dureroasă a propriului adevăr, ne putem elibera de speranţa că am putea găsi încă un „părinte” înţelegător, empatic – poate în pacient – care se va afla la dispoziţia noastră.

Această tentaţie de a găsi un părinte printre

pacien- ţii noştri nu trebuie subestimată; părinţii noştri ne-au ascultat rar sau nu ne-au ascultat niciodată cu asemenea atenţie totală, cum fac pacienţii noştri de obicei, şi nu ne-au revelat niciodată lumea lor interioară atât de clar şi sincer cum o fac pacienţii noştri din când în când. Numai lucrarea nesfârşită a doliului ne poate feri de iluzia că am găsit părintele de care am avut odată nevoie în mod imperios – empatic şi deschis, înţelegător şi uşor de înţeles, sincer şi săritor, de ajutor şi iubitor, sensibil, transparent, clar, lipsit de contradicţii. Nu am avut niciodată un astfel de părinte, pentru că o mamă poate reacţiona cu empatie numai dacă s-a eliberat de propria copilărie; când neagă vicisitudinile primei părţi din viaţa ei, poartă lanţuri invizibile.

Copiii inteligenţi, alerţi, atenţi, sensibili şi complet adaptaţi la starea de bine a mamei se află în întregime la dispoziţia ei. Transparenţi, clari şi de încredere, sunt uşor de manipulat atât timp cât adevăratul lor sine (lumea lor emoţională) rămâne în temniţa casei de sticlă în care trebuie să trăiască – uneori până la pubertate sau până ajung în terapie şi foarte frecvent până devin ei înşişi părinţi.

Robert, acum în vârstă de 31 de ani, nu a putut să fie trist sau să plângă niciodată cât timp a fost copil, fără să fie conştient că îsi făcea iubita mamă să se simtă neferi- » »
cită şi foarte nesigură pe sine. Copilul extrem de sensibil se simţea respins de mama lui, care fusese într-un lagăr de concentrare în copilărie, dar nu vorbise niciodată despre aceasta. Abia când fiul ei a crescut şi a putut să îi pună întrebări, i-a povestit că a fost unul dintre cei 80 de copii care au fost obligaţi să îşi privească părinţii mergând în camerele de gazare şi că nici măcar un copil nu a plâns. Fiindcă „veselia” a

fost trăsătura care i-a salvat viaţa în copilărie, lacrimile propriilor copii îi' ameninţau echilibrul.

De-a lungul copilăriei, acest fiu a încercat să fie vesel. Putea exprima fragmente ale adevăratului său sine şi ale sentimentelor lui numai prin perversiuni obsesive, care îi păreau străine, ruşinoase şi incomprehensibile, până când a început să le înţeleagă adevăratul sens.

Copilul este lipsit complet de apărare în faţa acestui tip de manipulare. Tragedia stă în faptul că nici părinţii nu se pot apăra de ea, atât timp cât refuză să îşi înfrunte propria istorie. Dacă refularea rămâne nerezolvată, tragedia copilăriei părinţilor continuă, fiind transferată în mod inconştient asupra copiilor.

Alt exemplu poate ilustra acest fapt mai clar. Un tată, care în copilărie fusese adesea înfricoşat de atacurile de anxietate ale mamei schizofrenice şi căruia nu i se dăduse niciodată o explicaţie, se delecta spunându-i fetiţei lui iubite poveşti terifiante. Râdea întotdeauna de frica ei, după care o alina cu aceste cuvinte: „E doar o poveste inventată. Nu trebuie să te sperii, eşti aici cu mine”. în felul acesta, putea manipula teama copilei şi avea sentimentul că este puternic.

Dorinţa lui conştientă era aceea de a da copilului ceva valoros, de care el însuşi fusese lipsit, şi anume protecţie, alinare şi explicaţii. Dar ceea ce manevra în mod inconştient era propria lui frică din copilărie, aşteptarea dezastrului şi întrebarea rămasă fără răspuns (tot din copilărie): De ce această persoană pe care o iubesc mă înfricoşează atât de mult?

Probabil că toti oamenii au o cameră interioară mai mult sau mai puţin ascunsă, pe care o ascund

chiar şi de ei înşişi şi în care sunt de găsit bazele dramei copilăriei. Cei mai afectaţi de conţinuturile acestor camere ascun- se sunt copiii. Când mama era doar un copil nu avea aproape nicio şansă să înţeleagă ce se întâmplă; putea doar să dezvolte simptome. Totuşi, ca adult aflat în terapie, poate rezolva aceste simptome, dacă îşi îngăduie să simtă ceea ce maschează simptomele: sentimente de groază, indignare, disperare şi furie neputincioasă.

Să fie o întâmplare că Heinrich Pestalozzi – care nu a avut tată de la vârsta de şase ani şi a fost neglijat emoţional, în ciuda prezenţei mamei – şi-a neglijat singurul fiu, deşi a fost capabil, pe de altă parte, să ofere copiilor orfani căldură autentică şi să se comporte cu ei precum un tată? în final, s-a considerat că acest fiu are deficienţe mentale, deşi fusese un copil inteligent.

A murit la vârsta de 30 de ani. Atât viaţa, cât şi moartea lui i-au provocat lui Pestalozzi multă durere şi vinovăţie. Tot Pestalozzi este renumit pentru cuvintele următoare: „Poţi alunga diavolul din grădina ta, darîl vei regăsi în grădina fiului tău”.

Creierul de aur

Lettres de mon Moulin, scrisă de Alphonse Daudet, cuprinde o poveste care ar putea suna bizar, dar are multe lucruri în comun cu ceea ce am prezentat aici. Voi rezuma povestea:

A fost odată ca niciodată un copil care avea creier de aur. Numai o întâmplare a făcut ca părinţii lui să

descopere asta. Copilul s-a lovit la cap şi în loc de sânge a

curs aur. Au început să aibă mare grijă de el şi nu îl lăsau să se joace cu alţi copii de frică să nu fie jefuit. Când copilul s-a făcut mare şi a vrut să iasă în lume, mama a spus: „Am făcut atât de multe pentru tine, trebuie să ne putem lua o parte din bogăţia ta”. Atunci, fiul ei a luat o bucată mare de aur din creier şi i-a dat-o mamei. A trăit i
pe picior mare împreună cu un prieten care, totuşi, l-a jefuit într-o noapte şi a fugit. După aceea, bărbatul a hotărât să îşi păstreze taina şi să îşi caute de lucru, căci rezervele lui scădeau văzând cu ochii. într-o zi, s-a îndrăgostit de o fată frumoasă care l-a iubit la rândul ei, dar nu mai mult decât hainele frumoase pe care i le-a dat cu atâta dărnicie.

S-a căsătorit cu ea şi a fost foarte fericit, dar după doi ani ea a murit, iar el şi-a risipit restul avuţiei la înmormântarea ei, care a trebuit să fie splendidă. Odată, când rătăcea pe străzi, slab, sărac şi nefericit, a văzut o pereche de cizmuliţe frumoase care i-ar fi venit de minune soţiei lui.

A uitat că murise – poate deoarece creierul lui golit nu mai lucra – şi a intrat în magazin să cumpere cizmele, însă chiar în clipa aceea a căzut şi vânzătorul a văzut un bărbat mort zăcând la pământ.

Daudet, care a murit de o boală a coloanei vertebrale, a scris despre această poveste: „Această poveste sună de parcă ar fi inventată, dar este adevărată de la început până la sfârşit. Există oameni care trebuie să plătească în viaţă pentru cele mai mici lucruri cu însăşi substanţa lor şi cu coloana lor vertebrală. Aceasta în- seamnă o durere care reapare constant, iar apoi, când au obosit să sufere...”

Nu aparţine dragostea mamei „celor mai mici lu-

cruri”, ba chiar celor indispensabile în viaţă, pentru care mulţi oameni, în mod paradoxal, trebuie să plătească renunţând la şinele lor viu?

♦

CAPITOLUL DOI

DEPRESIA ŞI GRANDOMANIA: DOUĂ FORME DE NEGARE LEGATE ÎNTRE ELE

Vicisitudinile nevoilor copilului

Orice copil are o nevoie legitimă de a fi observat, înţeles, luat în serios şi respectat de mama .lui. în primele săptămâni şi luni de viaţă, el are nevoie ca mama să îi stea la dispoziţie, trebuie să se poată folosi de ea şi să fie oglindit de ea. Acest fapt este frumos ilustrat într-una dintre imaginile lui Donald Winnicott – mama se uită la pruncul din braţele ei, iar pruncul se uită la chipul mamei şi se găseşte pe sine în el –, dar nu este posibil decât cu condiţia ca mama să se uite cu adevărat la fiinţa unică, mică, neajutorată, şi să nu îşi proiecteze asupra ei propriile aşteptări, frici şi planuri. în acest din urmă caz, copilul nu se va găsi pe sine pe chipul mamei, ci mai degrabă proiecţiile mamei. Acest copil va rămâne fără o oglindă şi o va căuta tot restul vieţii în zadar.

Dezvoltarea sânâtaasâ

Dacă un copil este atât de norocos, încât să crească beneficiind de o oglindire, de o mamă care se află la dispoziţia lui – adică o mamă care îşi îngăduie să fie folosită ca o funcţie a dezvoltării copilului –, atunci se poate dezvolta treptat un sentiment de sine sănătos în copilul aflat în creştere. Ideal ar fi ca această mamă să asigure şi climatul emoţional necesar şi înţelegerea pentru nevoile copilului.

Chiar şi o mamă care nu are o căldură sufletească deosebită poate face posibilă această dezvoltare, dacă se abţine de la o împiedica şi permite copilului să primească de la alţi oameni ceea ce îi lipseşte ei înseşi. Studii diverse au demonstrat abilitatea incredibilă pe care o deţine copilul în folosirea celei mai mici „hrane” afective ce se găseşte în apropierea lui.

Când spun „sentiment de sine sănătos”, înţeleg prin aceasta certitudinea că sentimentele şi nevoile pe care le experimentează cineva fac parte din şinele acelei persoane. Această certitudine nu este ceva care se poate dobândi prin reflecţie; este asemenea pulsului, pe care nu îl observăm atât timp cât funcţionează normal.

Contactul automat, natural cu propriile emoţii şi nevoi oferă individului putere şi *stimă de sine.* îşi poate trăi sentimentele – tristeţe, disperare sau nevoia de ajutor –, fără să îi fie teamă că îşi face mama să se simtă nesigură. îşi poate îngădui să îi fie frică atunci când este ameninţat, supărat când dorinţele lui nu sunt îndeplinite. Nu ştie numai ce nu

vrea, ci şi ceea ce vrea şi este capabil să exprime ce vrea, indiferent dacă va fi iubit sau urât pentru acestea.

Pentru ca o femeie să ofere copilului ei lucrurile de care va avea nevoie pe parcursul vieţii, este esenţial ca ea să nu fie despărţită de noul-născut, căci hormonii care dezvoltă şi alimentează instinctul matern sunt eliberaţi imediat după naştere şi continuă să fie eliberaţi în zilele şi săptămânile următoare, pe măsură ce se familiarizează mai mult cu pruncul ei. Când un nou-născut este separat de mama lui – aceasta fiind regula nu cu mult timp în urmă în maternităţi, ea aplicându-se încă în majoritatea cazurilor din ignoranţă şi pentru respectarea convenienţelor –, atât mama cât şi copilul pierd o mare oportunitate. >

Legătura (creată prin contactul pielii şi al ochilor) intre mamă şi prunc după naştere stimulează în amândoi sentimentul că locul fiecăruia este lângă celălalt, sentimentul de a fi unul care, în mod ideal, s-a dezvoltat din perioada concepţiei.

Pruncului i se oferă sentimentul siguranţei de care are nevoie pentru a avea încredere în mama lui, iar mama primeşte reasigurarea instinctivă care o va ajuta să înţeleagă şi să răspundă la mesajele copilului. Această intimitate reciprocă de la început nu mai poate fi recreată niciodată, iar absenţa ei poate fi un obstacol puternic încă de la început.

Semnificaţia crucială a legăturii a fost demonstrată ştiinţific abia de curând[1]. Putem spera că în curând va fi luată în considerare în scopuri practice, şi nu numai în câteva maternităţi selecte, ci

1 Vezi Desmond Morris, *Babywatching,* Jonathan Cape, Londra, 1991.

şi în spitale mai mari, pentru ca toată lumea să beneficieze de aici. O femeie care a avut experienţa legăturii cu copilul ei va fi expusă mai puţin pericolului de a îl trata necorespunzător şi va fi mai în măsură să îl protejeze de tratamente greşite venite din partea tatălui şi a altor îngrijitori, cum ar fi profesorii şi babysitter-ii.

Chiar şi o femeie a cărei istorie refulată este cauza »

lipsei legăturii cu copilul ei poate mai târziu să îl ajute să depăşească acest deficit, dacă ajunge să-i înţeleagă semnificaţia. De asemenea, va fi capabilă să compenseze consecinţele unei naşteri dificile, dacă nu le minimalizează importanţa şi ştie că un copil foarte traumatizat la începutul vieţii va avea o nevoie specială de îngrijire şi atenţie, pentru a-şi învinge fricile trezite de experienţe mai recente.

Tulburarea

Ce se întâmplă dacă o mamă nu numai că nu este capabilă să recunoască şi să îndeplinească nevoile copilului ei, ci are ea însăşi nevoie de securitate? Cu totul

inconştient, mama încearcă în acest caz să îşi satisfacă propriile nevoi folosindu-se de copil. Aceasta nu exclude afecţiunea puternică; frecvent, mama îşi iubeşte copilul cu pasiune, dar nu în modul în care are el nevoie să fie iubit. încrederea, continuitatea şi stabilitatea care sunt atât de importante pentru copil lipsesc deci din această relaţie exploatatoare. Ceea ce lipseşte în primul rând este cadrul în care copilul îşi poate trăi sentimentele şi emoţiile. în schimb, dezvoltă ceva de care mama are nevoie şi, chiar dacă în mod cert aceasta îi salvează viaţa (prin asigurarea „dragostei" mamei sau a tatălui) pe moment, îl poate împiedica, pe parcursul vieţii, să fie el însusi.

în astfel de cazuri, nevoile naturale corespunzătoare vârstei copilului nu pot fi integrate, aşa că sunt refulate sau scindate. Mai târziu, persoana va trăi în trecut, fără să realizeze, şi va continua să reacţioneze la pericole trecute ca şi când ar fi actuale.

Oamenii care mi-au cerut consiliere din cauza depresiei s-au confruntat, de obicei, cu o mamă care era extrem de nesigură şi care, în foarte multe cazuri, suferea ea însăşi de depresie. Copilul, de cele mai multe ori singurul sau primul născut, era văzut ca posesiunea mamei. Ceea ce mama nu reuşise să descopere cândva în propria ei mamă putea găsi în copilul ei: pe cineva aflat la dispoziţia ei care putea fi folosit ca un ecou şi putea fi controlat, care era complet centrat pe ea, nu ar fi pără- sit-o niciodată şi îi oferea întreaga atenţie şi admiraţie.

Dacă cerinţele copilului deveneau prea mari (aşa cum se întâmplase odată cu cele ale mamei ei), nu mai era atât de lipsită de apărare: putea refuza să se

lase tiranizată; putea să îl crească pe copil în aşa fel încât acesta să nu plângă şi să nu o tulbure. în cele din urmă, se putea asigura că primeşte consideraţie, grijă şi respect.

Barbara, mamă a patru copii, la vârsta de 35 de ani avea puţine amintiri despre relaţia ei din copilărie cu mama. La începutul tratamentului, a descris-o ca fiind o femeie afectuoasă, plină de căldură sufletească, care îi vorbea „deschis despre propriile necazuri” de la o vârstă fragedă, fiind foarte atentă cu copiii ei şi sacrificându-se pentru familia ei. I se cerea des sfatul din partea altora care făceau parte din secta căreia aparţinea familia.

Barbara spunea că mama ei fuse întotdeauna deosebit de mândră de ea. Mama era acum bătrână şi

»

infirmă, iar pacienta era foarte îngrijorată pentru sănătatea ei. Visa des că i se întâmplase ceva mamei ei şi se trezea foarte neliniştită.

Ca urmare a emoţiilor care s-au trezit în Barbara în terapie, această imagine a mamei s-a schimbat. Mai mult decât orice, când amintirile despre controlarea intestinelor şi a vezicii au pătruns în conştiinţa ei, a simţit-o pe mama ei ca fiind poruncitoare, controlatoare, manipulatoare, rece, meschină, obsedată, uşor de jignit şi greu de mulţumit. Multe amintiri ulterioare din copilărie despre mama ei au confirmat aceste caracteristici. Barbara

a fost capabilă atunci să facă legătura cu adevăratele motive ale furiei îndelung refulate şi să descopere cum era mama ei cu adevărat. A conştientizat că atunci când »
mama se simţea nesigură în relaţie cu ea, fusese, de fapt, rece şi o tratase rău. Preocuparea anxioasă a mamei faţă de copil îi folosise la alungarea agresivităţii şi a invidiei. întrucât mama fusese umilită des în copilărie, avea nevoie să fie preţuită de fiica ei.

Barbara a experimentat în terapie pentru prima oară frica agonizantă şi furia pe care le refulase când avea zece ani şi, venind acasă de la şcoală de ziua mamei, o găsise zăcând pe podea cu ochii închişi. Copilul a ţipat, crezând că mama murise. Atunci, mama deschisese ochii şi spusese, încântată: „Mi-ai oferit cel mai de preţ dar de ziua mea. Acum ştiu că mă iubeşti, că cineva mă iubeşte". Decenii întregi, mila şi compasiunea au împiedicat-o pe Barbara să realizeze cruzimea ¿u care fusese tratată. Declanşată de un eveniment ulterior, această amintire a putut în final să iasă la suprafaţă, însoţită de sentimente de furie şi indignare.

Treptat, imaginile diferite ale mamei s-au unit în cea a unei singure fiinţe umane, a cărei slăbiciune, nesiguranţă şi hipersensibilitate au determinat-o să facă orice a putut, pentru a îşi ţine copilul la dispoziţia ei. Mama, care în aparenţă relaţiona bine cu alţii, era ea însăşi la bază un copil despărţit de emoţiile sale reale. Pe de altă parte, fiica şi-a asumat rolul de a înţelege şi de a purta de grijă, până când şi-a descoperit, în relaţie cu propriii copii, nevoile ignorate înainte. înainte de a îşi fi cunoscut istoria trecutului, fusese obligată să se folosească de copiii

ei, aşa cum făcuse propria ei mamă.

Iluzia dragostei

De-a lungul anilor, munca mea a cuprins multe consultaţii iniţiale acordate unor oameni pe care i-am văzut timp de o şedinţă sau două, înainte de a-i trimite la un coleg. în timpul acestor întâlniri scurte, tragedia unei istorii individuale poate fi văzută frecvent cu o claritate mişcătoare. în ceea ce este descris ca depresie şi experimental ca gol, inutilitate, frică de sărăcire şi singurătate se poate recunoaşte, de obicei, pierderea tragică a sinelui în copilărie, manifestată ca alienare totală de sine la maturitate.

Am fost martoră la diferite amestecuri şi nuanţe ale t >
aşa-numitelor tulburări narcisice. Pentru mai multă claritate, voi descrie două forme extreme, pe care le consider una contrara celeilalte – grandomania şi depresia. în spatele grandomaniei manifeste se află în mod constant depresia, iar în spatele unei stări depresive se ascunde frecvent un simţ inconştient (sau conştient, dar scindat) al istoriei tragice. De fapt, grandomania este apărarea de depresie, iar depresia este apărarea de durerea profundă provocată de pierderea sinelui ce rezultă în urma negării.

Grandomania

Persoana „grandomană” este admirată peste tot şi are nevoie de această admiraţie; într-adevăr, nu poate trăi fără ea. Trebuie să exceleze în tot ce întreprinde, fiind în mod sigur capabilă de aceasta (altfel, pur şi simplu nu încearcă). Se admiră şi ea pe sine, pentru calităţile sale – frumuseţe, inteligenţă, talente –, precum şi pentru succesul şi realizările de care are parte. Dacă însă una dintre acestea o părăseşte, catastrofa unei depresii grave este iminentă.

De obicei, se consideră că este normal ca atunci când persoane în vârstă sau bolnave, care au suferit pierderea unei bune părţi din sănătate şi vitalitate sau femei ajunse la menopauză să devină depresive. Există, totuşi, mulţi oameni care pot îndura pierderea frumuseţii, a sănătăţii, a tinereţii sau a celor dragi şi, deşi suferă, nu intră în depresie. De partea cealaltă sunt cei foarte înzestraţi, adesea chiar cei mai înzestraţi, care suferă de depresie gravă. Aceasta, deoarece omul este ferit de depresie numai atunci când stima lui de sine se bazează pe autenticitatea propriilor sentimente şi nu pe posedarea anumitor calităţi.

t

Prăbuşirea stimei de sine, în cazul unei persoane „grandomane”, va arăta clar că acea stimă de sine se afla în bătaia vântului – „atârnând de un balon”, cum a visat odată un pacient. Acel balon s-a înălţat foarte mult, fiind împins de un vânt bun, dar a fost găurit brusc şi curând zăcea pe pământ ca o cârpă, căci nimic autentic care să îi fi putut da putere

interioară şi suport nu se dezvoltase vreodată[2].

Fără terapie, este imposibil ca persoana grandoma- nă să rupă legătura tragică dintre admiraţie şi dragoste. Caută necontenit admiraţia, din care nu primeşte niciodată suficient, fiindcă admiraţia nu este acelaşi lucru cu dragostea. Este numai o satisfacere cu funcţie de substitut a nevoilor primare de respect, înţelegere şi de a fi luatîn serios – nevoi care au rămas inconştiente încă din

» prima parte a copilăriei. Se întâmplă des ca o viaţă în

---

2 într un studiu dc teren, efectuat la Chestnut Lodge, Maryland, în 1954, au fost examinate istoriile familiale ale unui număr de 12 pa- cienţi care sufereau de psihoze maniaco-depresive. „Rezultatele au confirmat cu tărie concluziile la care am ajuns eu, prin alte mijloace, cu privire la etiologia depresiei.

Toţi pacienţii proveneau din familii izolate social şi se simţeau prea puţin respectate de vecini. Prin urmare, au făcut eforturi deosebite să îşi mărească prestigiul în faţa vecinilor prin conformism şi realizări ieşite din comun. Copilul care s-a îmbolnăvit mai târziu avusese un rol anume în acest efort. El trebuia să garanteze onoarea familiei şi era iubit numai în măsura în care era capabil să îndeplinească exigenţele acestui ideal al familiei ajutându-se de abilităţile lui deosebite, de talente, de frumuseţe etc. Dacă eşua, era pedepsit prin stigmatizare sau alungare din grupul familiei şi făcându-i-se cunoscut faptul că adusese mare ruşine familiei lui”. (Eicke-Spengler, 1977, p. 1104).

Având în vedere mobilitatea familiei şi a membrilor familiei din zilele noastre, adaptarea la o cultură etnică diferită este esenţială pentru supravieţuire, dar ameninţă autonomia copilului. Din nefericire, singura „alternativă” pare să fie o agăţare de fundamentalism sau de o întoarcere la el.

treagă să fie dedicată acestui substitut. Atât timp cât adevărata nevoie nu este simţită şi înţeleasă, lupta pentru simbolul dragostei va continua. Chiar acesta este motivul pentru care un fotograf în vârstă, renumit în toată lumea, care a primit multe premii internaţionale, a declarat în cadrul unui interviu: „Nu am simţit niciodată că ceea ce am făcut a fost destul de bun”. Şi nu se în- treabă de ce a simţit astfel. în aparenţă, nu s-a gândit niciodată că depresia despre care vorbeşte poate fi legată de fuzionarea lui cu cerinţele părinţilor.

Un pacient vorbea odată de sentimentul de a fi obligat întotdeauna să meargă pe catalige. Nu este predispus cineva care trebuie să meargă întotdeauna pe catalige să îi invidieze mereu pe cei care pot merge pe propriile picioare, chiar dacă îi par a fi mai mici şi mai comuni decât el? Şi nu este predispus să poarte în sine o furie reprimată, îndreptată către cei care kau făcut să îi fie frică să meargă fără catalige?

De asemenea, îi poate invidia pe oamenii sănătoşi, fiindcă aceştia nu fac un efort constant să câştige admiraţie şi pentru că nu trebuie să facă ceva pentru a impresiona, într-un fel sau altul, ci sunt liberi să fie oameni obisnuiti. ,

Persoana grandomană nu este niciodată liberă cu adevărat; în primul rând, deoarece e excesiv de dependentă de admiraţia altora, şi în al doilea rând, pentru că respectul ei de sine depinde de calităţi, funcţii şi realizări care pot dispărea brusc.

Depresia, contrariul grandomaniei

în cazurile multor pacienţi pe care i-am cunoscut, depresia era cuplată cu grandomania în multe feluri.

1. Depresia apare uneori atunci când

grandomania se *prăbuşeşte* în urma bolii, a incapacităţii sau a îmbătrânirii. în cazul unei femei necăsătorite, sursele exterioare de aprobare au secat treptat pe măsură ce a îmbătrânit. Nu a mai primit confirmare constantă a atractivităţii ei, care înainte folosea unei funcţii suportive directe, ca substitut pentru absenţa oglindirii din partea mamei. La nivel superficial, disperarea ei provocată de îmbătrânire părea să fie cauzată de absenţa contactelor sexuale, dar, la nivel profund, se treziseră frici vechi de abandon, iar această femeie nu mai avea noi cuceriri cu care să le contracareze.

Toate oglinzile ei cu funcţie de substitut se spărseseră. Era din nou neajutorată şi confuză, aşa cum fusese altădată fetiţa în faţa chipului mamei, în care nu se găsise pe sine, ci numai confuzia mamei sale.

Bărbaţii experimentează frecvent îmbătrânirea într-un mod similar, chiar dacă o nouă relaţie amoroasă poate crea iluzia tinereţii o vreme şi poate introduce în aceste fel scurte faze maniacale în stadiile de început ale depresiei aduse ia suprafaţă de îmbătrânire.

2. în combinaţia *fazelor alternante* ale grandomaniei şi depresiei, poate fi recunoscută baza lor comună. Sunt două feţe ale unei medalii care poate fi descrisă ca „şi-

nele fals”, o medalie care, de fapt, a fost câştigată cândva graţie realizărilor.

De exemplu, pe culmea succesului, un actor poate juca în faţa unui public entuziast şi poate trăi sentimente de măreţie divină şi omnipotenţă. Cu toate acestea, sentimentul lui de gol şi de inutilitate, chiar de ruşine şi furie, se poate întoarce în dimineaţa următoare, dacă fericirea din seara de dinainte nu s-a datorat numai activităţii lui creative în interpretarea şi exprimarea rolului, < i a fost totodată, mai mult decât orice, înrădăcinată m satisfacerea substitutivă a vechilor nevoi de a primi răspuns, de a fi oglindit şi de a fi văzut şi înţeles. Dacă succesul lui din seara trecută serveşte numai la negarea Il ustrărilor din copilărie, atunci, ca orice substitut, poale aduce doar o satisfacţie de moment. De fapt, adevă- i.ita satisfacţie nu mai este posibilă,întrucât momentul potrivit pentru ea se află în trecutul irevocabil.

Copilul dinainte nu mai există, cum nu mai există i i i ci părinţii de atunci. Părinţii din prezent – dacă mai trăiesc – sunt acum bătrâni şi dependenţi; nu mai au nicio putere asupra fiului lor şi poate că sunt încântaţi de suc- (esul şi vizitele lui neregulate. în prezent, fiul se bucură de succes şi recunoaştere, dar aceste lucruri nu îi pot oieri mai mult decât valoarea prezentă; nu pot umple vechiul gol.

Atât timp cât poate să îşi nege această nevoie cu ajutorul iluziei – adică intoxicându-se cu succesul – ve- ■ hca rană nu se poate vindeca. Depresia îl duce aproape de rănile lui, dar numai doliul pentru ceea ce a pierdut într-un moment crucial îl poate conduce la adevărata vindecare[5].

Acumularea continuă de realizări deosebite poate oferi uneori posibilitatea de a menţine iluzia atenţiei constante şi disponibilităţii părinţilor unei persoane (a căror absenţă din prima parte a copilăriei o neagă acum la fel de complet ca şi propriile reacţii emoţionale). O astfel de persoană este capabilă, de obicei, să alunge depresia ameninţătoare cu *demonstraţii din ce în ce mai mari de excelenţă,* amăgindu-se astfel atât pe sine cât şi pe cei din jurul său. Totuşi, foarte des se căsătoreşte cu o persoană care ori are deja trăsături pronunţate de depresie, ori, cel puţin în cadrul mariajului, preia şi pune în scenă inconştient componente depresive ale partene- [3] rului grandoman. Depresia este ţinută astfel la distanţă, iar cel grandoman poate avea grijă de „sărmanul" partener, îl poate proteja ca pe un copil, se poate simţi puternic şi indispensabil şi poate obţine astfel alt stâlp de sprijin pentru construirea

3 Voi cita o remarcă a lui Igor Stravinski ca exemplu doliu reuşit: „Sunt convins că ghinionul meu a fost că tatăl meu a fost foarte distant cu mine din punct de vedere spiritual şi că nici măcar mama nu mi-a arătat vreo urmă de dragoste. Când fratele meu mai mare a murit pe neaşteptate (mama transferându-şi atunci sentimentele pentru el asupra mea, iar tatăl meu rămânând rezervat ca întotdeauna), am hotărât că într-o zi le voi arăta eu lor. Acum, acea zi a venit şi a plecat. Nimeni nu îşi aminteşte de acea zi, în afară de mine, care sunt singurul ei martor rămas". Aceste cuvinte se află într-o opoziţie pronunţată cu o afirmaţie făcută de Samuel Beckett: „Se poate spune că am avut o copilărie fericită, deşi am dat dovadă de puţin talent în a fi fericit. Părinţii mei au făcut tot ce au putut pentru a face un copil fericit, dar mă simţeam des foarte singur". Drama copilăriei lui Beckett a fost refulată complet, iar idealizarea părinţilor a fost păstrată cu ajutorul negării şi, totuşi, izolarea nesfârşită a copilăriei lui şi-a găsit expresia în piesele lui. (Pentru ambele citate, vezi Mueller-Braunschweig, 1974.)

propriei personalităţi. Totuşi, acea personalitate nu are cu adevărat nicio temelie sigură, depinzând de stâlpii de sprijin ai succesului, realizării, „puterii” şi, mai presus de orice, de negarea lumii emoţionale a copilăriei sale.

Chiar dacă imaginea exterioară a depresiei este contrară celei a grandomaniei şi are calitatea de a exprima tragedia pierderii sinelui într-un mod mai clar, cele două au multe puncte comune:

1. Un sine fals care a dus la pierderea adevăratului sine potenţial;
2. O fragilitate a stimei de sine, provocată de lipsa
încrederii în propriile sentimente şi dorinţe;
3. Perfecţionismul;
4. Negarea sentimentelor refulate;
5. O preponderenţă a relaţiilor exploatatoare;
6. O frică imensă de pierdere a dragostei şi deci o mare promptitudine de a se conforma;
7. Agresivitate scindată;
8. Hipersensibilitate;
9. Predispoziţia de a simţi ruşine şi vinovăţie;
10. Agitaţie.

Depresia ca negare a sinelui

Depresia constă în negarea propriilor reacţii emoţionale. Această negare începe ca o cerinţă a adaptării absolut esenţiale din timpul copilăriei şi indică o vătămare extrem de timpurie. Există mulţi copii care, de la bun început, nu au fost liberi să experimenteze cele mai simple sentimente, cum ar fi

nemulţumirea, supărarea, furia, durerea şi chiar foamea – şi, bineînţeles, plăcerea provocată de propriile corpuri.

Beatrice, în vârstă de 58 de ani, fiica unor misionari, suferind de o depresie gravă, nu a ştiut niciodată dacă îi este foame sau nu. Mama ei a scris cu mândrie în jurnal că, la vârsta de trei luni, Beatrice învăţase deja să *aştepte* să fie hrănită şi să îşi suprime foamea, fără să plângă. Nemulţumirea şi supărarea o făceau pe mamă să se simtă nesigură, iar durerea copiilor îi provoca nelinişte. Plăcerea stârnită copiilor de propriile corpuri trezeau în ea invidia şi ruşinea de ceea ce „ar crede alţi oameni”, în astfel de circumstanţe, un copil poate învăţa foarte devreme ce nu trebuie să simtă.

Dacă am aruncat cheile înţelegerii vieţilor noastre, cauzele depresiei – ca şi cele ale oricărei suferinţe, boli şi vindecări – vor rămâne un mister pentru noi, indiferent că suntem psihiatri sau somităţi în ştiinţă ori ambele. Dacă psihiatri cu decenii de experienţă nu au îndrăznit niciodată să îşi înfrunte propria realitate şi şi-au pierdut timpul (şi pe al părinţilor lor) vorbind despre „familii dis-

funcţionale”, vor avea nevoie de un concept ca „putere superioară” sau Dumnezeu, ca să îşi explice „miracolul” vindecării. Se vor purta în acest caz asemenea oamenilor care încearcă plini de bună-credinţă să urmeze o hartă, fără să realizeze că au făcut primul pas în direcţia greşită. Deoarece au rătăcit calea încă de la început, fidelitatea lor „ştiinţifică” faţă de hartă nu le oferă rezultatele aşteptate şi nu îi duce unde vor să meargă. Voi ilustra aceasta cu un exemplu.

Un psihiatru a cărui carte mi-a fost trimisă de un cititor susţine că abuzul, neglijarea şi exploatarea din copilărie nu pot fi singurele cauze ale bolilor psihice. Irebuie să existe, simte el, alte motive iraţionale care pot explica de ce o persoană pare să scape de efectele catastrofale ale abuzului – sau, cel puţin, se poate vindeca mai repede –, în timp ce alta pare să sufere mai intens sau pentru o perioadă mai îndelungată. Trebuie să fie, bănuieşte el, „harul”.

El relatează povestea unui pacient care a trăit cu o mamă singură în sărăcie extremă în primul an al vieţii lui şi care a fost luat apoi de autorităţi. A fost plasat de la o lamilie adoptivă la alta şi în fiecare dintre acestea copilul a fost abuzat grav. Dar când a ajuns pacient psihia- iric, s-a vindecat mai rapid decât mulţi alţii cu istorii de abuz mai puţin grave.

Cum a putut acest om, care a îndurat o cruzime de nedescrisîn copilărie şi adolescenţă să se elibereze atât de rapid de simptome? S-a întâmplat acest lucru cu ajutorul lui Dumnezeu?

Multor oameni le place acest tip de explicaţie, fără să pună o întrebare semnificativă: nu ar trebui să ne întrebăm de ce Dumnezeu nu a vrut să ajute alţi pacienţi ai acestui psihiatru, nici să îl ajute pe

acest bărbat când, în copilărie, era bătut fără milă? A fost într-adevăr harul lui Dumnezeu cel care l-a ajutat la maturitate sau expli- caţia este mai prozaică? Dacă acest om a avut o mamă care, în ciuda sărăciei, i-a oferit dragoste autentică, respect, protecţie şi securitate în primul lui an de viaţă, atunci el a avut un start mai bun în viaţă şi a fost apoi mai capabil să facă faţă abuzului decât un pacient a cărui integritate a fost vătămată din prima zi de viaţă – ca în cazul lui Beatrice, de exemplu.

Beatrice nu a fost lezată fizicîn copilărie şi în adolescenţă. Totuşi, a trebuit să înveţe din pruncie cum să îşi facă mama fericită, adică să nu plângă, să nu îi fie foame – să nu aibă nicio nevoie. A suferit iniţial de anorexie, iar apoi, pe parcursul vieţii de adult, de depresie gravă. Psihiatrii neagă acest tip de vătămare, când vorbesc despre „har” şi alte calităţi „spirituale”. Ca să recunoască consecinţele unei astfel de traume timpurii, ar trebui întâi să lucreze din greu cu ei înşişi. Odată ce au devenit dornici să înfrunte faptele – *propriile* fapte –, îşi vor pierde interesul de a îi învăţa pe alţii despre har şi alte „mistere” în numele ştiinţei.

Aderarea necritică la idei şi credinţe tradiţionale
fo- ? > »
loseşte frecvent la voalarea sau negarea faptelor reale ale istoriei noastre de viaţă. în lipsa accesului liber la aceste fapte, sursele capacităţii noastre de a iubi rămân

biocate. Nu este de mirare, aşadar, că nici măcar exigenţele morale bine-intenţionate – de a fi iubitor, grijuliu, generos şi aşa mai departe – nu dau roade. Nu putem iubi cu adevărat, dacă ni se interzice să ne cunoaştem adevărul, adevărul despre părinţii şi îngrijitorii noştri, precum şi despre noi înşine. Putem încerca doar *să* ne *purtăm ca şi când am iubi.* Dar acest comportament ipocrit este contrariul dragostei. Creează confuzie şi amăgire şi produce multă furie neputincioasă în persoana amăgită. Această furie trebuie refulată în relaţie cu ,,dragostea" mimată, mai ales dacă este vorba despre cineva dependent, cum e copilul, de persoana care se complace în această iluzie a dragostei.

Am putea face progrese mari ca să devenim mai sinceri, mai respectuoşi şi mai conştienţi, prin urmare mai puţin distructivi, dacă liderii religioşi ar putea recunoaşte şi respecta aceste reguli psihologice simple. în loc să le ignore, ar trebui să deschidă ochii şi să vadă marele rău provocat de ipocrizie, în familii şi în societate ca întreg. Scrisoarea pe care mi-a adresat-o Vera, din care m-a rugat să citez, oferă un exemplu dar al acestei con-fuzii şi al răului. Şi istoria Majei arată cum a putut să îşi iubească spontan copilul până la urmă, od^tă ce s-a rezolvat refularea trecutului ei.

Vera, în vârstă de 52 de ani, a scris:

> Am suferit de alcoolism cronic din adolescenţă şi, în final, am devenit abstinentă datorită Alcoolicilor Anonimi. Am fost atât de recunoscătoare pentru această eliberare de dependenţa de alcool, încât am fost prezentă la fiecare întâlnire săptămânală timp de 11 ani. O perioadă îndelungată, am reuşit să

ignor şi să trec peste problemele morale prezentate acolo. La început, am putut chiar să nu observ deloc boala gravă care începuse să se instaleze (am fost diagnosticată în cele din urmă cu scleroză multiplă) şi să diminuez gravitatea simptomelor. Numai când stările mele depresive s-au întins pe perioade mai lungi şi nu au mai dispărut, am început să îmi înfrunt adevărul.

A fost foarte greu la început. Când am reuşit să recuperez unele amintiri refulate, s-au dovedit aproape insuportabile. Am vrut să mă opresc. Dar curiozitatea şi durerea mea au fost mai puternice decât frica şi am hotărât să continui. în timpul primului an de lucru intensiv, unele simptome au dispărut. Acum, după trei ani de lucru cu această metodă, am înţeles că a fost necesar ca aceste simptome să apară, pentru a mă trezi din somnul meu periculos şi pentru a putea în sfârşit să îmi iau în serios sentimentele, percepţiile şi gândurile.

Ştiam, de pildă, că mă supăram des când la întâlnirile grupului se discuta despre „dragostea necondiţionată”. Aparent, trebuia să percep şi să apreciez faptul că toţi membrii îmi ofereau dragoste necondiţionată. Trebuia să învăţ să am încredere în ei şi mă simţeam vinovată

* f $

dacă nu puteam.

Mi s-a explicat că nu puteam avea încredere şi nu puteam să cred că dragostea există, fiindcă nu o primisem în familia mea de origine, una disfuncţională. Am luat drept corecte aceste explicaţii, deoarece tânjeam după dragoste foarte tare şi voiam să cred că eram iubită cu adevărat. Eram incapabilă să pun la îndoială ce mi se spunea, fiindcă ipocrizia fusese hrana pe care mama mea mi-

o dăduse zilnic – era ceva foarte familiar pentru mine, cu toate că nu mă gândisem niciodată la aceasta. Dar acum pun la îndoială lucruri care nu au sens pentru mine. Acum, aş spune: numai un copil are nevoie (în mod absolut) de dragoste necondiţionată. Trebuie să o oferim copiilor care ne sunt încredinţaţi. Trebuie să fim capabili să îi iubim şi să îi acceptăm orice ar face, nu numai când ne zâmbesc fermecător, ci şi când plâng şi ţipă. Dar a pretinde că iubim un adult în mod necondiţionat – adică, independent de faptele lui sau ale ei – ar însemna că trebuie să iubim chiar şi un criminal în serie sau un mincinos notoriu, numai pentru faptul că se alătură grupului nostru. Putem face acest lucru? Ar trebui să încercăm măcar? De ce? Pentru cine? Dacă spunem că iubim necondiţionat un adult, nu facem decât să ne dovedim orbirea şi/ sau nesinceritatea. Nimic altceva.

Aceasta este numai una dintre numeroasele luminiţe din ceaţa moştenirii religioase pe care am tolerat-o în cadrul acelor întâlniri prea mult timp. Datorez aceste descoperiri muncii mele solitare. Această abilitate de a raţiona s-a dezvoltat în mine pe măsură ce discutam cu părinţii mei în cadrul unui dialog interior.

Nu mi s-a întâmplat niciodată să ăm vreo îndoială în timpul întâlnirilor. Voiam cu atâta disperare să fiu iubită – iar aceasta însemna, bineînţeles, să fiu de acord, să mă supun. De fapt, ceea ce se oferea acolo era o «dragoste» foarte, foarte condiţionată.

Vera are dreptate. Ca adulţi, nu avem nevoie de dragoste necondiţionată nici măcar de la terapeuţii noştri. Aceasta este o nevoie proprie copilăriei, care nu poate fi îndeplinită mai târziu şi ne complăcem în iluzii, dacă nu am trecut niciodată prin doliu această

oportunitate pierdută. Există însă alte lucruri pe care le putem obţine de la nişte terapeuţi buni: siguranţă, sinceritate, respect, încredere, empatie, înţelegere şi capacitatea de a îşi clarifica emoţiile, aşa încât să nu fie nevoie să ne tulbure pe noi cu ele. Dacă un terapeut promite dragoste necondiţionată, trebuie să ne apărăm de el, de ipocrizia şi lipsa lui de conştientizare.

Vera a putut face o descoperire importantă în timpul lucrului ei solitar, datorită metodei folosite şi hotărârii ei de a afla adevărul şi de a nu permite să fie amăgită din nou. Schimbările petrecute în corpul ei, odată ce le-a acordat atenţie, au sprijinit-o pe drumul pe care l-a întreprins.

Maja, în vârstă de 38 de ani, a venit la mine cu câteva săptămâni după naşterea celui de-al treilea copil al ei şi mi-a spus cât de liberă şi vie se simte cu acest prunc, în opoziţie cu modul în care s-a simţit cu cei doi copii născuti înainte.

Cu aceştia din urmă simţea mereu că i se cereau în- truna lucruri exagerate, că era prizonieră şi că acei copii profitau de ea şi o exploatau. Aşa că s-a revoltat din cauza cerinţelor lor justificate şi, în acelaşi timp, a simţit că acest lucru îi făcea rău: fiind depresivă, era separată de adevăratul ei sine. S-a gândit că aceste prime reacţii ar fi putut fi, de fapt, acte de revoltă faţă de cerinţele propriei mame, căci de această dată nu a experimentat nimic

de acest fel. Dragostea pe care luptase să o simtă atunci, venise acum de la sine. A vorbit apoi despre mama ei, exprimându-se astfel:

Eram nestemata de pe diadema mamei mele. Spunea des: „Mă pot baza pe Maja, se va descurca”. Şi m-am descurcat. Am crescut copiii mai mici în locul ei, pentru ca ea să îşi poată urma cariera profesională. A devenit din ce în ce mai renumită, dar nu am văzut-o niciodată fericită. Cât de des i-am dus dorul seara. Cei mici plângeau, iar eu îi alinam, dar eu nu am plâns niciodată. Cine şi-ar fi dorit un copil care plângea? Puteam câştiga dragostea mamei mele numai dacă eram competentă, înţelegătoare şi controlată, dacă nu o întrebam ce face şi nu îi arătam cât de mult îmi lipsea; aceasta i-ar fi limitat libertatea, de care avea atât de multă nevoie. Ar fi întors-o împotriva mea. Pe vremea aceea, nimeni nu s-ar fi gândit că acea Maja tăcută, competentă, folositoare putea fi atât de singură şi atât de suferindă. Ce altceva puteam să fac decât să fiu mândră de mama mea şi să o ajut? Cu cât era mai mare golul din inima mamei mele, cu atât mai mari trebuiau să fie nestematele de pe diadema ei. Biata mea mamă avea nevoie de aceste nestemate, fiindcă în fond întreaga ei activitate îi folosea doar la a suprima ceva din ea însăşi, poate un dor, nu ştiu... Poate că ar fi descoperit, dacă ar fi fost destul de norocoasă, încât să fie mamă şi altfel decât în mod biologic.

Şi cum s-au repetat toate acestea cu Peter! Cât de multe ore goale a trebuit să petreacă el cu mame-substitut, pentru ca eu să îmi pot obţine «libertatea», care doar m-a îndepărtat de el şi de mine însămi. Acum ştiu că nu făceam decât să caut o cale pentru a îmi evita sentimen

tele, atunci când îl părăseam – fără să văd ce îi făceam, deoarece nu putusem trăi niciodată propriul sentiment de abandon. Abia acum încep să realizez cum poate fi maternitatea lipsită de diademă, nestemate sau aureolă.

O revistă germană pentru femei (care încearcă să vorbească deschis despre adevăruri care au fost tabuuri) a publicat o scrisoare a unei cititoare în care povestea tragică a experienţei ei de mamă era relatată fără ascunzişuri. Povestea se termină cu următorul pasaj:

Iar apoi alăptatul! Copilul mi-a fost pus la piept complet greşit şi curând mameloanele îmi erau muşcate peste tot. Doamne, cum durea! Doar două ore, după care iar: încă o dată (...) acelaşi lucru. în timp ce el sugea, eu plângeam şi blestemam deasupra lui. A fost atât de rău, încât curând nu am mai putut să mănânc, iar temperatura mi s-a ridicat la 40 de grade (Celsius). Apoi mi s-a permis să nu îl mai alăptez şi, deodată, m-am simţit mai bine. A trecut multtimp până să observ unele sentimente materne. Nu m-ar fi deranjat dacă pruncul ar fi murit. Şi toată lumea aştepta să fiu fericită. De disperare, am telefonat unei prietene care mi-a spus că îmi va deveni drag cu timpul, ocupându-mă de el şi avându-l mereu în preajmă. Dar nici acest lucru nu s-a întâmplat.

A început să îmi fie drag doar atunci când m-am întors la lucru şi îl vedeam numai când veneam acasă, ca o distracţie şi o jucărie, să spun aşa. Dar, vorbind cu toată sinceritatea, un căţeluş ar fi făcut acelaşi lucru la fel de bine. Acum, când se face din

ce în ce mai mare şi văd că pot să îl educ, că îmi este devotat şi are încredere în

mine, încep să dezvolt sentimente tandre faţă de el şi mă bucur că este acolo.

Am scris toate acestea, deoarece cred că este un lucru bun ca-cineva să spună, până la urmă, că nu există dragoste de mamă – ca să nu mai vorbesc despre instinctul matern. (Emma, iulie 1977)

Această femeie nu a putut experimenta cu adevărat: nici propria ei tragedie, nici pe cea a copilului ei, întrucât propria ei copilărie inaccesibilă emoţional a fost adevăratul început şi cheia acestei poveşti. Declaraţia ei negativă este, prin urmare, incorectă. De fapt, dragostea maternă şi instinctul matern există; le putem vedea acţionând atunci când observăm animalele care nu au fost: abuzate de fiinţe umane. Femeile, de asemenea, se nasc cu programarea instinctuală de a-şi iubi, sprijini, proteja şi hrăni copiii şi de a obţine plăcere făcând toate acestea. Numai că suntem jefuite de aceste abilităţi instinctuale, dacă suntem exploatate în copilărie în scopul satisfacerii substitutive a nevoilor părinţilor noştri. Din fericire, putem totuşi, după cum arată povestea Johannei, să recăpătăm aceste abilităţi de îndată ce ne hotărâm să riQ înfruntăm adevărul.

Johanna, în vârstă de 25 de ani, şi-a început terapia chiar înainte de a rămâne însărcinată. Era pregătită bine pentru naştere şi s-a bucurat de legătura cu nou-născutul ei sănătos. Era fericită că avea lapte din belşug şi anticipa bucuriile alăptatului, când, brusc, aparent fără niciun motiv, sânii s-au îngreunat şi au început să o doară, iar ea a făcut febră. S-a enervat rău când sora medicală a trebuit să hrănească pruncul cu sticla.

în coşmarurile pe care le avea în timpul stărilor

febrile, Johanna visa repetat şi cu multe detalii că fusese exploatată sexual în copilărie de ambii ei părinţi şi de prietenul acestora. Datorită sentimentelor trezite în autoanaliză, a putut să-şi simtă furia provocată de viol, trădare şi răul făcut capacităţii ei instinctuale de a îndeplini nevoile propriului copil. Această ultimă faptă abominabilă comisă de părinţii ei era cea care îi provoca cea mai intensă furie. Mai târziu, a spus: „M-au jefuit de instinctele materne, când aveam trei luni. Din cauza a ceea ce s-a întâmplat atunci, nu am putut să îmi alăptez copilul, deşi voiam acest lucru cu disperare”, l-a luat mult timp ca să îşi confrunte părinţii într-un dialog interior, să îşi exprime toate sentimentele de furie şi indignare care fuseseră înmagazinate în corpul ei şi, în final, să depăşească efectele acestor abuzuri.

Chiarînainte ca această vindecare completă să poată avea loc, dorinţa Johannei de a înfrunta adevărul groaznic a dus la scăderea temperaturii şi la o ameliorare a stării sânilor ei. A putut să îşi hrănească pruncul, care a învăţat foarte repede să nu mai bea din sticlă. Acest fapt a surprins-o pe sora medicală, care fusese sigură că „nu va merge niciodată”.

Johanna era fericită împreună cu copilul ei. Se bucura de faptul că era în stare să îşi iubească copilul, să îl protejeze, să îl hrănească, să îl ţină în braţe şi să îi ghicească nevoile. Dar această stare de bine era întreruptă din când în când de faze de îndoială şi teama că se va confrunta cu ceva catastrofal, dacă va continua să facă ceea ce era doar o plăcere pentru ea. întrucât studiase

psihologia, se întreba dacă suferea de o obsesie şi era doar obligată să îşi folosească fiul pentru propria ei satisfacţie, din egoism pur. Această autocondamnare dureroasă era întreţinută de prietenii ei, care o avertizau împotriva „permisivităţii" excesive şi o învăţau că un copil trebuie să îşi cunoască limitele de la început. Altfel, va deveni un tiran. Cu toate că Johanna respinsese multă vreme aceste opinii, în relaţie cu copilul ei era surprinzător de sensibilă la ele şi a devenit rapid confuză.

Terapia a ajutat-o să îşi găsească direcţia, iar şi iar. Şi .1 aflat în mod repetat cât de important era pentru ea doar să poată iubi, să îşi poată exprima dragostea, fără să îi fie teamă că ar putea fi trădată, exploatată, violată. Această dragoste i-a dat sentimentul că este întreagă, aşa cum fusese înainte ca integritatea să îi fie atinsă. În confruntarea interioară cu părinţii, a spus în cele din urmă:

> îl iubesc pe Michael, vreau să îl iubesc. Sufletul meu are nevoie de această dragoste, aşa cum corpul meu are nevoie de aer. Dar mă aflu atât de des în pericolul de a-mi suprima nevoia folosindu-mă de întreaga energie şi de toată puterea intelectului. Mă gândesc că trebuie să mă ,,eliberez" de acest ataşament, că este „greşit". De ce? Cum m-aţi făcut să simt aceste lucruri stupide? Poate că învăţându-mă atât de devreme că un copil nu merită respect, că nu este o persoană, că poate fi folosit ca o jucărie, că poate fi ignorat, abuzat, ameninţat fără frica vreunei repercusiuni. Mesajul acesta, mesajul vostru, este cel care încă mă face să mă simt confuză din când în când, să mă simt uneori

suprasolicitată şi stresată, dar tot nu îndrăznesc să îmi simt furia fată de voi şi devin

> > nerăbdătoare cu Michael. Pare mai uşor să simt că Mi-

»

chael este cel care mă împiedică să fiu liberă, fiindcă are nevoie de atât de mult din timpul meu. Dar nu el este acela. Nu trebuie decât să mă uit în ochii lui, să îi văd inocenţa şi sinceritatea şi ştiu: l-am folosit iar ca ţap ispăşitor, pentru a vă proteja pe voi.

Un copil iubit învaţă de la început ce este dragostea. Un copil neglijat, exploatat şi abuzat, cum am fost eu, nu o poate cunoaşte; nu a avut niciodată şansa să o înveţe. Dar o învăţ acum, de la Michael, foarte încet, şi ştiu că voi reuşi, în ciuda mesajelor voastre. Fiindcă acum ştiu cât de multă nevoie am să pot iubi şi să nu mai am îndoieli că o pot face.

Cred că lupta Johannei pentru adevăratele ei sentimente a salvat nu numai viitorul copilului ei, ci şi pe al ei. Povestea Annei arată ce se poate întâmpla mai târziu unui copil molestat, în lipsa acestei lupte, fără terapie. Anna, în vârstă de 50 de ani, mi-a scris cu câteva zile înainte să moară:

Astăzi m-au vizitat copiii mei, care sunt acum adulţi, şi am realizat pentru prima oară în viaţă că m-au iubit tot timpul, iar eu nu am simţit această dragoste până azi. l-am abandonat atât de des, plecând cu diferiţi bărbaţi, şi fugeam mereu de ei şi de dragostea mea faţă de ei, de adevăratele mele sentimente, refugiindu-mă în plăcerea sexuală primită de la bărbaţi care îmi provocau atât de multă durere şi nu îmi ofereau niciodată lucrurile de care aveam nevoie cu adevărat: dragoste, înţelegere,

acceptare. Când eram copil, tatăl meu m-a condiţionat :să caut plăcerea legată de durere şi furie şi să evit dragostea adevărată. Nu a fost o perversiune? Nu am putut să scap de ea toată viaţa. Iar acum pot vedea aceasta, dar e prea târziu.

A fost prea târziu, pentru că, deşi Anna a putut vedea şi înţelege ce i se întâmplase, a putut simţi ■furia şi 11 idignarea numai faţă de partenerii ei, nu şi faţă dle tatăl < u. Aşa cum a scris în scrisoare, încă îl „iubea” şi îl respecta.

Faze depresive pe parcursul terapiei

O persoană grandomană va căuta un terapeut numai dacă episoadele depresive îi vin în ajutor şi o obligă a facă acest pas. Atât timp cât apărarea grandomană este eficientă, această formă de tulburare nu exercită nicio presiune sub forma unei suferinţe vizibile, cu ex- • epţîa cazului în care alţi membri ai familiei (soţ sau soţie ori copii) trebuie să caute ajutor psihoterapeutic I »cntru depresie sau tulburări psihosomatice. în activita- lea de terapeuţi, întâlnim grandomania numai atunci ■ . md este cuplată cu depresia. Pe de altă parte, vedem depresia ia aproape toţi pacienţii noştri, fie sub forma unei boli manifeste, fie în fazele distincte ale stărilor depresive. Aceste faze pot avea funcţii diferite.

Funcţia de semnal

Se întâmplă foarte des ca un pacient să vină plân- gându-se de depresie şi să plece din cabinet plângând, dar mai uşurat şi eliberat de depresie. Poate că un astfel de pacient a putut să experimenteze o furie îndelung refulată, provocată de un părinte, sau a putut să îşi exprime neîncrederea.

Poate că a simţit pentru prima dată tristeţea provocată de pierderea multor ani din viaţă, în timpul cărora nu a trăit cu adevărat sau şi-a descărcat-o plănuind vacanţe sau despărţindu-se de terapeut.

Este irelevant care dintre aceste sentimente se manifestă în primul rând; important este faptul că pot fi trăite şi, astfel, se permite accesul la amintirile refulate. Depresia a fost atât semnalul apropierii lor, cât şi cel al negării lor. Un eveniment actual a făcut posibilă izbucnirea sentimentelor, iar apoi depresia a dispărut. O astfel de stare poate indica faptul că părţi ale sinelui care au fost respinse (sentimente, fantasme, dorinţe, frici) au devenit mai puternice, fără să se descarce în grandomanie.

Suprimarea nevoilor esenţiale

Mary,în vârstă de 39 de ani, pleca uneori de la o şedinţă simţindu-se mulţumită şi înţeleasă, după ce se apropiase de esenţa sinelui ei. Dar apoi se distra mergând la o petrecere sau ceva la fel de lipsit de importanţă pentru ea în acel moment, ceea ce o făcea să se simtă iar singură şi nelalocul ei. După câteva zile se plângea de înstrăinare de sine şi gol, de a-şi fi pierdut încă o dată calea către ea însăşi. în felul acesta, provoca în mod activ, deşi inconştient, o situaţie care putea demonstra ceea i se întâmpla de obicei în copilărie: ori de câte ori începea, printr-un joc al imaginaţiei, să aibă un sentiment adevărat de sine, părinţii ei îi cereau să facă ceva „mai bun” – să realizeze ceva – şi lumea ei interioară, care tocmai începea să se dezvăluie, se închidea. Ea reacţiona la această interferenţă retrăgându-şi sentimentele şi devenind deprimată, fiindcă nu îşi putea asuma riscul unei reacţii normale – furie, poate.

Dacă un adult îşi permite să înfrunte astfel de reminiscenţe şi să lucreze cu ele, va putea simţi vechea furie, va putea să se revolte împotriva modului în care a fost tratat şi va putea găsi nevoile refulate. Depresia va dispărea apoi, deoarece nu va mai fi nevoie de funcţia ei defensivă. Nu va mai trebui să se refugieze în activităţi cum sunt petrecerile, dacă îşi îngăduie să ştie de < e are nevoie cu adevărat în acel moment – posibil, să evite distracţia şi să petreacă ceva timp cu el însuşi şi durerea lui.

Acumularea sentimentelor puternice şi ascunse

Fazele depresive pot dura câteva săptămâni înainte ca emoţiile puternice din copilărie să iasă la suprafaţă. Este ca şi când depresia a ţinut afectul blocat. Când acesta poate tfi experimentat, urmează *insight-ul* şi asocierile legate de scenele refulate, însoţite frecvent de vise semnificative. Pacientul se simte iar pe deplin viu, până când o nouă fază depresivă semnalează ceva nou. Acest fapt poate fi exprimat în felul următor: „Nu mai am un sentiment de sine. Cum a fost posibil să mă pierd din nou pe mine însumi? Nu am nicio legătură cu ceea ce este înăuntrul meu. Nu mai e nicio speranţă... nu va fi niciodată mai bine. Totul este în zadar. Mi-e dor de sentimentul pe care-l aveam că sunt viu”. Poate urma o izbucnire emoţională, însoţită de reproşuri tari, legitime, şi numai după această izbucnire va deveni clară o nouă legătură cu experienţa refulată şi se va simţi o nouă vitalitate. Dacă aceste reproşuri sunt îndreptate către cei responsabili de răul care ni s-a făcut, rezultă o mare uşurare. Dacă, însă, sunt nedrepte sau transferate asupra unor persoane nevinovate, depresia va continua până când devine posibilă clarificarea totală.

Confruntarea părinţilor

Vor exista perioade de stări depresive chiar şi după ce o persoană a început să reziste cerinţelor părinţilor, întrucât multe lucruri rămân inconştiente, refulate. Persoana poate rezista, de pildă, cerinţelor privind realizările, deşi încă nu s-a eliberat complet de ele.

Va ajunge din nou în punctul mort în care îşi cere lucruri exagerate fără niciun sens şi va deveni conştientă de ceea ce face numai când va apărea o stare depresivă. Poate să relateze, de exemplu, următoarea experienţă:

Alaltăieri eram foarte fericit. Lucrul mergea uşor – puteam să lucrez mai mult pentru examen decât plănuiseră pentru toată săptămâna. Apoi m-am gândit că trebuie să profit de această stare benefică şi să fac alt capitol în timpul serii.

Am lucrat toată seara, dar fără entuziasm, iar în ziua următoare nu am mai putut face nimicîn plus. M-am simţit . . . A . W A A • ca un idiot. Nimic nu îmi rămânea în minte. Nu voiam să văd pe nimeni; se simţea ca depresiile pe care le aveam înainte.

Apoi „am dat paginile înapoi’’ şi am găsit momentul în care începuse. îmi stricasem plăcerea de îndată ce mă hotărâsem să fac mai mult şi mai mult. Dar de ce? Atunci mi-am amintit cum îmi spunea mama: „Ai făcut asta atât de frumos. Acum, sigur că poţi face şi asta”. M-a supărat foarte tare şi am lăsat baltă cărţile. Apoi, mai târziu, mi-am propus să ştiu când eram pregătit să lucrez iar. Şi, bineînţeles, am ştiut. Dar depresia a dispărut mai curând – în momentul în care m-am înfuriat şi am realizat cum şi de ce mi-am depăşit limitele încă o dată.

închisoarea interioară

Probabil că toată lumea ştie câte ceva despre stările depresive din experienţa personală, întrucât pot fi exprimate, la fel cum pot fi mascate de o

suferinţă psihosomatică. Este uşor de observat, dacă acordăm atenţie, că atacă aproape cu regularitate – ori de câte ori suprimăm un impuls sau o emoţie nedorită. Apoi, brusc, o stare depresivă va spulbera toată spontaneitatea. De exemplu, dacă un adult nu poate trăi durerea atunci când pierde pe cineva drag, ci încearcă să îşi distragă atenţia de la tristeţe, sau dacă îşi suprimă sau ascunde de el însuşi indignarea provocată de comportamentul unui prieten idealizat de frică să nu îi piardă prietenia, trebuie să ia în considerare probabilitatea depresiei (cu excepţia cazului în care apărarea lui grandomană îi stă mereu la dispoziţie). Când începe să fie atent la aceste conexiuni, poate beneficia de pe urma depresiei şi o poate folosi pentru a afla adevărul despre el însuşi.

Odată ce am avut câteva experienţe în timpul cărora izbucnirea sentimentelor intense din prima parte a copilăriei (caracterizate prin calitatea specifică a incom- prehensibilităţii) pot pune capăt unei perioade lungi de depresie, această experienţă va aduce cu sine o schimbare treptată a modului nostru de abordare a sentimentelor „nedorite” – sentimente dureroase, mai presus de orice. Descoperim că nu mai suntem obligaţi să urmăm tiparul dinainte al dezamăgirii, suprimării durerii şi de-

gresiei, întrucât acumavem altă posibilitate de a aborda dezamăgirea – experimentând durerea. în acest fel, ob- ţinem în sfârşit accesla experienţele copilăriei – la părţile din nor înşine şi la soarta noastră, care ne fuseseră ascunse înainte.

Un copil nu are această posibilitate. Nu poate ve-dea prin mecanismul autoamăgirii şi, pe de altă parte, este mult mai ameninţat decât un adult de intensitatea sentimentelor, dacă nu are un mediu suportiv, empatic. Mai mult, se poate afla într-un pericol real venit din exterior. în opoziţie cu copilul, adultul nu este în pericol atunci când îndrăzneşte să simtă, chiar dacă se poate teme, bineînţeles, de pericolul situaţiei din trecut (pentru prima oară) atât timp cât motivele fricii rămân inconştiente.

♦

Intensitatea extremă a sentimentului copilului nu poate fi găsită decât în perioada pubertăţii/Totuşi, amintirea durerilor din perioada pubertăţii – a incapacităţii de a ne înţelege sau de a ne caracteriza propriile impulsuri – este, de obicei, mai accesibilă decât traumele mai timpurii, care sunt adesea ascunse în spatele imaginii unei copilării idilice sau chiar în spatele unei amnezii aproape complete. Aceste este poate unul dintre motivele pentru care adulţii privesc adesea cu nostalgie mai degrabă perioada pubertăţii decât pe cea a copilăriei. Amestecul de dor, aşteptare şi frică de dezamăgire care însoţesc la majoritatea oamenilor amintirea sărbătorilor din copilărie s-ar putea explica prin căutarea intensităţii sentimentului pe care au pierdut-o atunci.

Exact acesta este motivul pentru care sentimentele unui copil sunt atât de puternice, încât

nu pot fi refulate fără consecinţe grave. Cu cât este mai puternic un prizonier, cu atât sunt mai groase zidurile închisorii şi, din nefericire, aceste ziduri stânjenesc sau împiedică total dezvoltarea emoţională ulterioară. în faza finală a tera- piei cu mine, un pacient a descris această nouă înţelegere dobândită odată cu dezvăluirea zidului său interior:

> Nu sentimentele frumoase sau plăcute au fost cele care mi-au dat un nou *insight [Einsicht],* ci cele împotriva că ro- ra am luptat cel mai tare: sentimente care m-au făcut să mă simt neîngrijit, neînsemnat, rău, neajutorat, umilit, cerşetor, plin de resentimente sau confuz; şi, mai mult decât orice, trist şi singur. Acestea, şi nu altele, au fost experienţele, evitate atât de mult timp, prin care am devenit s’gur că acum înţeleg ceva despre viaţa mea, venite din nucleul fiinţei mele, ceva ce nu aş fi putut învăţa din nicio carte!”

Acest pacient descria procesul prin care a dobândit *insight.* Interpretările făcute de terapeuţi care ignoră istoria propriei lor copilării pot tulbura, stânjeni şi întârzia acest proces sau chiar îl pot împiedica ori îl pot reduce la un simplu *insight* intelectual. O persoană care caută ajutor este gata să renunţe la propria ei plăcere de a descoperi şi de a se exprima în favoarea acomodării cu conceptele psihoterapeutului, de frică să nu piardă afecţiunea, înţelegerea şi empatia acestuia, lucruri pe care le-a aşteptat întreaga viaţă. Din cauza primelor ex

perienţe cu mama, nu poate crede că nu este necesar •>.i se întâmple acest lucru. Dacă se lasă condus de aceas- lă frică şi se adaptează, terapia alunecă spre domeniul •.inelul fals, iar şinele adevărat rămâne ascuns şi nedezvoltat. Prin urmare, este extrem de important ca terapeutul să nu permită ca propriile lui nevoi să îndemne pacientul către formularea unor conexiuni pe care acesta trebuie să le descopere cu ajutorul sentimentelor pi oprii. Altfel, se află în pericolul de a se comporta ca un prieten care aduce o masă bună unui prizonier aflat în • ciulă chiar în momentul când acesta are sansa să eva- doze – poate că va petrece prima noapte flămând şi fără adăpost, dar va fi liber. întrucât acest prim pas făcut pe mi teritoriu necunoscut necesită foarte mult curaj, prizonierul se poate alina cu mâncarea şi adăpostul, pier- and astfel şansa şi rămânând în închisoare.

5 ♦

Recunoaşterea fragilităţii procesului de vindecare nu înseamnă, evident, că terapeutul trebuie să adopte o atitudine cu precădere reţinută şi vătămătoare, ci doar <<i trebuie să dea dovadă de grijă în această privinţă. Atunci, va deveni posibil ca situaţiile vechi, uitate să fie Haite conştient în deplinătatea tragediei lor pentru prima oară şi, în cele din urmă, să fie trecute prin doliu. Aparent, pentru mulţi oameni aceasta funcţionează mai eficient fără ajutorul terapeuţilor.

Experienţa durerii încurajează auto-descoperirea şi depinde de aceasta, făcând parte din dialectica proce- .uliii suferinţei. Dacă psihoterapeutul îl invită pe pacient să ia parte la propria lui „grandomanie” sau dacă i se oferă posibilitatea să se simtă puternic

făcând parte dintr-un grup terapeutic, se va simţi eliberat de depresie pentru o vreme, dar tulburarea va continua să existe, apărând într-o formă diferită o perioadă de timp. Fiindcă grandomania este perechea depresiei în interiorul tulburării narcisice, eliberarea de ambele forme de tul- burare nu prea este posibilă fără a experimenta doliul profund al situaţiei copilului.

Această capacitate de a suferi – adică de a renunţa la iluzia copilăriei „fericite”, de a simţi şi de a recunoaşte întreaga amploare a răului îndurat – poate readuce depresivului vitalitatea şi creativitatea, iar pe grandoman îl poate elibera de eforturi şi de dependenţa de sarcina lui sisifică. Dacă o persoană este capabilă, pe parcursul acestui proces îndelungat, să experimenteze realitatea că nu a fost iubit când era copil pentru ceea ce era, ci a fost folositor şi a fost exploatat pentru realizările, succesele şi calităţile sale pozitive – şi că şi-a sacrificat copilăria pentru această formă de iubire – va fi zguduit foarte puternic, dar într-o zi va simţi dorinţa de a pune capăt acestor eforturi.

Va descoperi în el însuşi o nevoie de a trăi conform sinelui adevărat şi nu va mai fi forţat să câştige „dragostea” care îl lasă mereu gol, fiind oferită sinelui fals – ceva ce a început să identifice şi să abandoneze.

Adevăratul contrariu al depresiei nu este nici veselia, nici absenţa durerii, ci vitalitatea – libertatea de a experimenta sentimente spontane. Face parte din caleidoscopul vieţii faptul că aceste sentimente sunt nu numai fericite, frumoase sau bune, ci pot reflecta întreaga gamă a experienţei umane,

incluzând invidia, gelozia, furia, dezgustul, lăcomia, disperarea şi suferinţa. Dar această libertate nu poate fi atinsă dacă i s-au tăiat rădăcinile din copilărie. Accesul la şinele adevărat este posibil numai atunci când nu mai este necesar să ne fie frică de lumea emoţiilor intense din prima parte a copilăriei. Nu mai avem nevoie să o ţinem ascunsă, înăuntrul închisorii iluziei. Ştim acum cine şi ce ne-a provocat durerea şi chiar această cunoaştere este cea care ne oferă în cele din urmă eliberarea de vechea durere.

O bună parte din sfaturile privitoare la abordarea depresiei (de exemplu, întoarcerea agresivităţii din lumea interioară către cea exterioară) are un caracter evident manipulator. De exemplu, unii psihiatri sugerează că terapeutul trebuie să demonstreze pacientului că lipsa lui de speranţă nu este raţională sau să îkfacă să devină conştient de hipersensibilitatea lui. Cred că astfel de proceduri nu numai că vor întări şinele fals şi conformismul emoţional, ci şi depresia. Dacă terapeuţii vor să evite aceasta, trebuie să ia în serios toate sentimentele pacientului. Se întâmplă foarte des ca pacienţii depresivi să fie conştienţi că au reacţionat exagerat şi să îşi reproşeze acest lucru. Tocmai hipersensibilitatea lor, ruşinea şi autoblamarea alcătuiesc un fir continuu în vie- ţile lor, dacă nu învaţă de ce se leagă cu adevărat aceste sentimente. Cu cât sunt mai nerealiste aceste sentimente şi cu cât se potrivesc mai puţin realităţii prezente, cu atât arată mai clar că se referă la situaţii uitate din trecut care aşteaptă să fie descoperite. Dacă sentimentul care începe să apară nu este trăit, ci eliminat pe cale raţională,

descoperirea nu poate avea loc, iar depresia va triumfa.

Pia, în vârstă de 40 de ani, după o îndelungată fază depresivă, însoţită de gânduri suicidare, a putut în cele din urmă să îşi trăiască şi să îşi explice furia suprimată multă vreme faţă de tatăl ei, care o abuzase grav. Această experienţă nu a fost urmată imediat de o eliberare vizibilă, ci de o perioadă plină de suferinţă şi lacrimi. La sfârşitul acestei perioade, a spus:

> Lumea nu s-a schimbat. Există atât de mult rău şi josnicie peste tot în jurul meu, iar acum văd aceasta mai clar decât înainte. Cu toate acestea, pentru prima oară găsesc că viaţa merită cu adevărat să fie trăită. Poate pentru că, pentru prima dată, am sentimentul că îmi trăiesc cu adevărat propria viaţă. Şi că este o aventură tulburătoare. Pe de altă parte, îmi pot înţelege mai bine acum ideile suicidare, în special pe cele din tinereţe – când părea lipsit de sens să merg mai departe –, fiindcă într-un fel am trăit întotdeauna o viaţă care nu era a mea, pe care nu am vrut-o şi pe care eram gata să o lepăd.

Un aspect social al depresiei

Se poate pune întrebarea dacă adaptarea trebuie să ducă neapărat la depresie. Nu este posibil şi nu vedem uneori că indivizi conformişti din punct de vedere

emoţional pot duce o viaţă fericită? Poate că în trecut existau multe astfel de exemple. într-o cultură care era protejată de alte sisteme de valori, un individ adaptat nu era, bineînţeles, autonom. Nu avea un sentiment individual al identităţii (în sensul actual) care îi putea oferi suport, ci se simţea susţinut de grup. în zilele noastre, nu prea mai este posibil pentru vreun grup să rămână complet izolat de alte grupuri cu valori diferite. Individul trebuie deci să îşi găsească sprijinul în el însuşi, dacă vrea să evite să devină victima diferitelor interese şi

>

ideologii.

Aşa-numitele grupuri terapeutice încearcă, dar nu pot produce sau înlocui acest proces de maturizare. Scopul lor este acela de a „da putere” membrilor oferindu-le suport şi un sentiment de apartenenţă. Totuşi, întrucât suprimarea sentimentelor din copilărie este regula din interiorul acestor grupuri, depresia individului nu poate li rezolvată. Mai mult, o persoană poate deveni dependentă de grupul în sine, pentru că acesta oferă iluzia că nevoile neîndeplinite ale copilului dinainte pot fi îndeplinite până la urmă (de grup) în persoana adultului. Nimeni nu poate să se vindece cu adevărat cu astfel de iluzii. Puterea din noi înşine – prin accesul la nevoile şi sentimentele noastre reale şi prin posibilitatea de a le exprima – are o importanţă crucială pentru noi, dacă vrem să trăim eliberaţi de depresie şi dependenţă.

Unii copii au puteri latente de a rezista adaptării şi devin parţial adaptaţi. Copiii mai mari, mai ales când ajung la pubertate, se pot ataşa de noi valori, care sunt frecvent opuse celoraie părinţilor. Un

adolescent poate accepta şi se poate conforma idealurilor unui grup de tineri exact cum a făcut şi în cazul celor ale părinţilor, când era mai mic. Dar întrucât această încercare nu îsi are originea într-o conştientizare a adevăratelor lui nevoi şi sentimente, renunţă din nou la şinele lui adevărat şi îl neagă, pentru a fi acceptat şi iubit, de data aceasta de membrii unui grup care au aceeaşi vârstă ca şi el. Sacrificiul lui reînnoit nu îl va elibera deci de depresie. Nu este el însuşi cu adevărat şi nici nu se cunoaşte sau iubeşte pe sine: tot ce întreprinde este făcut în speranţa că va face pe cineva să îl iubească în felul de care, pe când era copil, avea o nevoie atât de imperioasă; dar ceea ce nu a putut fi experimentat la momentul potrivit în trecut nu mai poate fi trăit niciodată.

Există nenumărate exemple ale acestei dileme. Voi prezenta două dintre ele:

1. Paula, în vârstă de 28 de ani, a vrut să se elibereze de familia ei patriarhală în care mama era subjugată complet de tată. S-a căsătorit cu un bărbat submisiv şi părea să se comporte diferit de mama ei. Soţul ei îi permitea să îşi aducă iu biţii în casă. Ea nu îşi îngăduia să aibă niciun sentiment de gelozie sau de tandreţe şi voia să aibă relaţii cu mai mulţi bărbaţi, fără nicio legătură emoţională, ca să se poată simţi la fel de autonomă ca un bărbat. Nevoia ei de a fi „progresistă” a mers atât de departe, încât a permis partenerilor să o abuzeze şi să o umilească şi şi-a suprimat toate sentimentele de ruşine şi supărare, crezând că purtarea ei o făcea să fie moder

nă şi lipsită de prejudecăţi. în felul acesta, a adus inconştient în aceste relaţii atât obedienţa ei din copilărie, cât şi submisivitatea mamei ei. Din când în când, suferea de depresie gravă, aşa că a intrat în terapie, ceea ce i-a dat posibilitatea să simtă cât de mult a suferit din cauza pa- .ivităţii mamei, care tolerase comportamentul abuziv al tatălui fără să se opună deloc. înfruntarea durerii de a DU fi fost protejată de mama ei indiferentă şi defensivă <1 ajutat-o până la urmă pe Paula să înceteze să creeze atitudinea auto-distructivă a mamei ei în propriile relaţii (u bărbaţii şi să îşi îngăduie să iubească oameni care îi meritau dragostea.

2. Amar, în vârstă de 40 de ani acum, a crescut într-o lamîlie africană, rămânând doar cu mama după ce tatăl <1 murit când el era foarte mic.

Mama lui a insistat asupra anumitor convenţii şi nu i a permis să îşi conştientizeze nevoile în niciun fel, cu atât mai puţin să le exprime. Pe de altă parte, îi masa penisul în mod regulat până la pubertate, pretinzând că urmează sfatul medicului. Devenit adult, fiul şi-a părăsit mama şi lumea ei şi s-a căsătorit cu o europeancă atrăgătoare, care avea un trecut diferit. Din cauza istoriei lui refulate, a ales o femeie care nu numai că l-a chinuit şi l-a umilit, ci i-a subminat şi încrederea în sine într-un grad extrem, aşa încât nu a putut nici să se afirme în faţa ei, nici să o părăsească.

Căsătoria sado-masochistă, ca şi celălalt exemplu, icprezintă o încercare de rupere a relaţiei cu sistemul social al părinţilor cu ajutorul altuia. Cu siguranţă, Amar a putut să se elibereze de mama adolescenţei lui, dar a rămas legat emoţional de

mama din prima parte a copilăriei (şi de amintirile inconştiente legate de ea), al cărei rol a fost preluat de soţia lui atât timp cât nu a putut să experimenteze sentimentele din acea perioadă. A fost groaznic de dureros pentru el să realizeze cât de multă nevoie avusese de mama lui când era copil şi, în acelaşi timp, cum se simţise abuzat, neajutorat fiind – cât de mult o iubise, o urâse şi se aflase în întregime la mila ei. Dar, în urma acestei experienţe, Amar nu s-a mai temut de soţia lui şi pentru prima oară a îndrăznit să o vadă aşa cum era în realitate.

Copilul trebuie să se adapteze, pentru a-şi asigura iluzia dragostei, a grijii şi blândeţii, dar adultul nu are nevoie de această iluzie pentru a supravieţui. El poate renunţa la amnezie şi se poate afla apoi în poziţia de a hotărî cum acţionează cu ochii deschişi. Numai această

> »

cale îl va elibera de depresie. Atât persoana depresivă, cât şi cea grandomană îşi neagă complet realitatea copilăriei, trăind ca şi cum disponibilitatea părinţilor ar putea fi încă recuperată: persoana grandomană prin iluzia realizărilor, iar cea depresivă prin frica ei constantă de pierdere a „dragostei”.

Niciuna dintre ele nu poate accepta adevărul că această pierdere sau absenţă a dragostei a avut deja loc în trecut şi că niciun efort, de niciun fel, nu poate schimba acest fapt.

Legenda lui Narcis

Legenda lui Narcis ne povesteşte, de fapt, tragedia pierderii sinelui. Narcis îşi vede reflexia în apă şi se îndrăgosteşte de chipul lui frumos, de care mama lui, cu siguranţă, era mândră. Nimfa Echo răspunde la chemările tânărului, fiindcă este îndrăgostită de frumuseţea lui. Chemările venite ca răspuns ale lui Echo îl amăgesc pe Narcis. Reflexia lui îl amăgeşte şi ea, fiindcă înfăţişează numai chipul lui perfect şi minunat, nu şi lumea lui interioară, durerea lui, istoria lui. Aspectul din spate, de exemplu, şi umbra sa îi rămân ascunse; ele nu aparţin reflexiei iubite şi sunt separate de aceasta.

Acest stadiu al încântării extatice poate fi comparat cu grandomania, la fel cum următorul (dorul arzător de el însuşi) poate fi asemuit cu depresia. Narcis nu a vrut să fie altceva decât tânărul frumos; şi-a negat total şinele adevărat. în încercarea de a fi una cu imaginea frumoasă, s-a predat – morţii sau, în versiunea lui Ovidiu, transformării într-o floare. Această moarte este consecinţa logică a fixării pe şinele fals. Nu numai sentimentele „frumoase”, „bune” şi plăcute ne fac cu adevărat vii, ne adâncesc existenţa şi ne oferă insight-ul crucial, ci frecvent tocmai cele inacceptabile şi inadaptate de care am prefera să scăpăm: neajutorarea, ruşinea, invidia, gelozia, confuzia, furia şi suferinţa. Aceste sentimente pot fi trăite în terapie. Atunci când sunt înţelese, ne deschid usa către lumea noastră interioară care este mult mai bogată decât „chipul frumos”!

Narcis era îndrăgostit de imaginea lui idealizată,

dar nici „Narcis” cel grandoman, nici „Narcis” cel depresiv nu se poate iubi cu adevărat pe sine. Pasiunea pentru şinele lui fals face imposibilă nu numai iubirea pentru alţii, dar şi, în ciuda tuturor aparenţelor, iubirea pentru singura persoană care îi este dată total în grijă: el însuşi.

CAPITOLUL TREI

CERCUL VICIOS AL DISPREŢULUI

Umilirea copilului, lipsa de respect ia fa de cei slabi şi unde se ajunge de aici

în timp ce eram plecată într-o vacanţă, îmi puneam ordine în gândurile privitoare la dispreţ şi citeam diferite notiţe scrise pe această temă după şedinţe individuale. Probabil sensibilizată de această preocupare, am fost afectată mai mult decât de obicei de o scenă comună, lipsită complet de spectaculozitate sau inedit. O voi relata pentru a-mi prezenta observaţiile, deoarece ilustrează, fără pericolul vreunei indiscreţii, unele dintre insight-urile pe care le-am obţinut în activitatea mea.

Ieşisem să mă plimb şi am observat un cuplu tânăr aflat la câţiva paşi în faţa mea, ambii înalţi; erau însoţiţi de un băieţel de vreo doi ani, care alerga pe lângă ei şi se smiorcăia. (Suntem obişnuiţi să vedem astfel de situaţii din punctul de vedere al adultului, dar aici vreau să fac

descrierea situaţiei aşa cum este ea experimentată de copil). Cei doi tocmai îşi cumpăraseră îngheţată pe băţ de la un chioşc şi le lingeau cu o plăcere vizibilă. Băieţelul voia şi el una. Mama lui i-a spus cu afecţiune: „Uite, poţi să iei un pic de la mine, una întreagă e prea rece pentru tine”. Copilul nu a vrut doar o înghiţitură, ci a întins mână după tot batonul, pe care mama i l-a luat iar din faţă. A ţipat disperat şi, curând, exact acelaşi lucru s-a repetat cu tatăl: „Aici erai, scumpul meu”, a spus tatăl afectuos, „poţi să iei o înghiţitură de la mine”. „Nu, nu”, a ţipat copilul şi a fugit iar înainte, încercând să îşi distragă atenţia. Curând, s-a întors iar şi s-a uitat cu Invidie şi tristeţe în sus la cei mari, care se delectau cu îngheţatele lor. O dată şi încă o dată şi-a întins mânuţa după tot batonul, dar mâna adultă cu comoara ei s-a retras iar.

Cu cât ţipa copilul mai mult, cu atât mai amuzaţi erau părinţii lui. îi făcea să râdă şi sperau să îl binedispu- nă şi pe el cu râsul lor: „Uite, nu este atât de important, ce gălăgie faci”. La un moment dat, copilul s-a aşezat pe pământ şi a început să arunce cu pietricele peste umăr în direcţia mamei, dar apoi s-a ridicat iar brusc şi s-a uitat cu nelinişte în jur, asigurându-se că părinţii mai erau acolo. Când tatăl şi-a terminat de tot îngheţata, a dat băţul copilului şi a mers mai departe. Băieţelul a lins bucata de lemn plin de aşteptare, s-a uitat la ea, a aruncat-o, a vrut să o ridice, dar nu a făcut-o, şi un suspin adânc de singu- rătate şi dezamăgire i-a zguduit corpul. Apoi a păşit supus în urma părinţilor lui.

Mi s-a părut clar că acest băieţel nu suferea din cauza frustrării „dorinţelor orale”, căci i se oferise ocazia să ia o înghiţitură; totuşi, fusese tot timpul rănit şi frustrat. Dorinţa lui de a ţine băţul cu îngheţată în mână la fel ca alţii nu fusese înţeleasă. Şi mai rău, se

răsese de ea; ei se distraseră pe seama dorinţei lui. Era faţă în faţă cu doi giganţi care se susţineau unul pe celălalt şi erau mândri că sunt consecvenţi, în timp ce el, complet singur în suferinţa lui, nu putea spune nimic în afară de „nu”. Nui putuse nici să se exprime clar în faţa părinţilor cu ajutorul gesturilor (deşi erau foarte expresive). Nu avusese; niciun avocat. Ce situaţie incorectă se creează atuncii când unui copil i se opun doi adulţi mari, puternici, ca un zid; dar noi numim „consecvenţă în creştere” situaţia în care nu lăsăm copilul să se plângă de un părinte la celălalt.

într-adevăr, de ce s-au purtat aceşti părinţi cu atât de puţină empatie? De ce nu s-a gândit unul dintre ei să mănânce puţin mai repede sau chiar să arunce jumătate de îngheţată şi să dea copilului băţul cu o bucăţică de îngheţată rămasă pe el? De ce au stat acolo râzând, mâncând atât de încet şi arătând atât de puţină grijă în legătură cu suferinţa evidentă a copilului? Nu erau părinţi duri sau reci; tatăl i-a vorbit copilului cu multă blândeţe. Cu toate acestea, cel puţin în acel moment, au dat dovadă de lipsă de empatie.

Putem rezolva această enigmă, dacă reuşim să îi vedem şi pe părinţi ca pe nişte copii nesiguri – copii care au găsit în sfârşit o fiinţă mai slabă, în comparaţie cu care se pot simţi acum foarte puternici. De care copil nu s-a râs din cauza fricilor lui şi cărui copil nu i s-a spus: „Nu trebuie să îţi fie frică de un lucru ca ăsta”? Care copil nu s-a simţit apoi ruşinat şi dispreţuit, pentru că nu a putut evalua corect pericolul? Şi nu se va folosi acea persoană mică de următoarea ocazie pentru a transfera aceste sentimente unui copil şi mai mic?

Astfel de experienţe se manifestă în toate nuanţele şi varietăţile. Tuturor acestora le este comun

sentimentul de putere pe care îl oferă adultului pentru a înfrunta teama copilului slab şi neajutorat şi pentru a putea să controleze frica în altă persoană, timp în care nu îşi poate controla propriile frici.

Fără îndoială, după 20 de ani – sau poate mai devreme, dacă are fraţi mai mici – băieţelul nostru va juca din nou această scenă cu îngheţata. însă, de data aceasta, el va fi la comandă, iar celălalt va fi mica fiinţă neajutorată, invidioasă, slabă – pe care nu o mai poartă în interior, fiind scindată şi proiectată în afara lui.

Indiferenţa faţă de cei mai mici şi mai slabi este, astfel, cea mai bună apărare împotriva unei izbucniri a sentimentelor de neajutorare ale cuiva; este o expresie a acestei slăbiciuni scindate. Persoana puternică, ştiind – pentru că a trăit-o – că poartă şi ea această slăbiciune în sine, nu are nevoie să îşi demonstreze puterea prin dispreţ.

Mulţi adulţi devin conştienţi pentru prima dată de sentimentele lor de neajutorare, gelozie şi singurătate prin propriii copii, fiindcă nu au avut şansa să recunoască şi să experimenteze conştient aceste sentimente în copilărie. Am vorbit despre pacientul Peter care era forţat obsesiv să cucerească femei, să le seducă şi apoi să le părăsească, până când a fost capabil în cele din urmă să experimenteze felul în care fusese el însuşi abandonat în mod repetat de mama lui. Când şi-a amintit şi cum râseseră părinţii lui de el, a experimentat conştient pentru prima dată sentimentele de umilire şi ruşine care se treziseră atunci în el. Până în acel moment, toate aceste sentimente fuseseră ascunse de conştiinţa lui.

Suferinţa care nu a fost simţită în mod conştient în timpul copilăriei poate fi evitată prin transferarea ei

asupra propriilor copii – într-un fel foarte asemănător scenei cu îngheţata pe care am relatat-o: „Vezi, noi suntem mari, putem face ce ne place, dar pentru tine este «prea rece». Te poţi delecta ca noi numai când te Vei face destul de mare”. Deci nu frustrarea dorinţei este umilitoare pentru copil, ci dispreţul arătat pentru persoana lui. Suferinţa este accentuată prin modul în. care părinţii demonstrează că ei sunt „oameni mari”, ca să se răzbune inconştient pe copilul lor pentru propria umilire suferită în trecut. Ei îşi întâlnesc umilirea trecută în ochii copilului şi o deturnează cu puterea pe care o au acum. Nu putem să ne eliberăm, printr-un simplu act de voinţă, de repetarea tiparelor de comportament ale părinţilor noştri – pe care le-am învăţat de foarte mici. Ajungem să ne eliberăm de ele numai când putem simţi deplin şi recu- noaste complet suferinţa care ne-a fost provocată. Putem deveni atunci complet conştienţi de aceste tipare şi le putem condamna fără echivoc.

în majoritatea societăţilor, fetiţele suferă o discriminare suplimentară, fiindcă sunt fete. Totuşi, întrucât femeile-deţin, de obicei, controlul asupra nounăscuţilor şi a copiilor foarte mici, aceste foste fetiţe pot transfera asupra copiilor lor, de la cea mai fragedă vârstă, lipsa de respect din cauza căreia au suferit cândva. Când se întâmplă acest lucru, fiul ajuns adult îşi va idealiza mama, întrucât orice fiinţă umană are nevoie de sentimentul (şi se agaţă de iluzia) că a fost iubit cu adevărat; dar va dispreţul alte femei, pe care se poate răzbuna în locul mamei. Şi fiica umilită, devenită femeie, dacă nu are alte mijloace de a scăpa de povară, se va răzbuna pe copiii ei. Poate face această în secret şi fără frica represaliilor, deoarece copiii nu au niciun mod de a spune altcuiva, decât

poate, mai târziu, sub forma obsesiilor şi a altor simptome, al căror limbaj este suficient de voalat, încât mama să nu fie trădată.

Lipsa de respect este arma celui slab şi o apărare de propriile sentimente dispreţuite şi nedorite, care ar putea declanşa amintiri ale evenimentelor din istoria refulată. Iar sursa oricărui dispreţ, a oricărei discriminări este exercitarea mai mult sau mai puţin conştientă, necontrolată şi mascată a puterii adultului asupra copilului. în afară de cazul crimei sau al vătămării corporale grave, această folosire nerestricţionată a puterii este tolerată de societate; ce fac adulţii spiritului copilului este în totalitate treaba lor, deoarece copilul e considerat proprietatea părinţilor în acelaşi mod în care cetăţenii unui'stat totalitar sunt consideraţi proprietatea guvernului acestuia. Până când devenim sensibili la suferinţa copilului mic, această exercitare a puterii de către adulţi va continua să fie socotită un aspect normal al condiţiei umane, căci aproape nimeni nu îi acordă atenţie şi nu o ia în serios. Fiindcă victimele sunt „doar copii”, suferinţa lor este trivializată. Dar după 20 de ani, aceşti copii vor fi nişte adulţi, care se vor simţi forţaţi să se recompenseze prin propriii lor copii. Pot lupta în mod conştient şi cu vigoare împotriva cruzimii din lume şi, totuşi, vor purta în ei înşişi o experienţă a cruzimii pe care o pot aplica inconştient altora. Atât timp cât rămâne ascunsă în spatele imaginii idealizate a copilăriei lor fericite, nu vor fi conştienţi de ea şi, prin urmare,, nu vor putea evita să o perpetueze.

Este necesar că oamenii să devină constienti cât mai repede de gradul în care această lipsă de respect faţă de copii este transmisă continuu de la o generaţie la alta, perpetuând comportamentul distructiv. Cineva

care pălmuieşte sau loveşte alt adult sau îl insultă cu bună stiintă este conştient că îi face rău. Chiar dacă nu ştie de » ţ » »
ce face aceasta, are oarecum cunoştinţă de ceea ce face. Dar cât de des au fost inconştienţi părinţii noştri şi noi înşine în privinţa propriilor copii de cât de dureros, profund şi stăruitor atât ei, cât şi noi am rănit şinele fragil, incipient al copilului?

Este un caz fericit acela în care copiii noştri mai mari devin conştienţi de ceea ce le facem şi ne pot spune. Ni se oferă atunci ocazia să ne recunoaştem greşelile şi să ne cerem iertare. Recunoaşterea a ceea ce am făcut îi

»

poate ajuta, în cele din urmă, să arunce lanţurile neglijării, discriminării, batjocurii şi abuzului de putere care a fost predat de fiecare generaţie următoarei. Când copiii noştri pot experimenta conştient neajutorarea şi furia din copilăria lortimpurie, nu mai au nevoie să deturneze aceste sentimente, la rândul lor, exercitându-şi puterea asupra altora. Totuşi, în majoritatea cazurilor, suferinţa din copilărie rămâne inaccesibilă afectiv şi alcătuieşte, astfel, sursa ascunsă a umilirii noi şi, uneori, foarte subtile a următoarei generaţii.

Diferite mecanisme de apărare vor ajuta la justificarea acţiunilor lor: negarea propriei suferinţe, raţionalizarea (sunt dator faţă de copilul meu să îl cresc cum se cuvine), substituţia (nu tatăl meu este cel care mă răneşte, ci fiul meu), idealizarea (bătăile tatălui meu mi-au făcut bine) şi altele.

Mai presus de toate, este mecanismul transformării suferinţei refulate în comportament activ. Următoarele exemple pot ilustra similaritatea uimitoare a modalităţilor în care oamenii se protejează pe ei înşişi de experienţele copilăriei, în ciuda marilor diferenţe de structură a personalităţii şi de educaţie.

Un grec în vârstă de 30 de ani, fiul unui ţăran şi proprietar al unui mic restaurant în Europa occidentală, declara cu mândrie că nu consumă deloc alcool şi că tre- buie să îi mulţumească tatălui său pentru această abstinenţă. Odată, la vârsta de 15 ani,

venise acasă beat şi fusese bătut atât de rău de tatăl lui, încât nu putuse să se mişte o săptămână. De atunci îi repugna atât de tare alcoolul, încât nu putea să guste nici măcar o picătură, deşi munca îl aducea mereu în contact cu el. Când am

9 auzit că se va căsători curând, l-am întrebat dacă îşi va bate şi el copiii. „Bineînţeles”, a răspuns. „Bătăile sunt necesare pentru a creşte un copil cum se cuvine. Sunt cea mai bună cale de a îl face să te respecte. Eu, de exemplu, nu aş fuma în prezenţa tatălui meu – şi acesta este un semn al respectul meu pentru el”.

Acest bărbat nu era nici prost, nici lipsit de suflet, dar

*

nu era prea şcolit. Am putea, aşadar, nutri iluzia că educaţia ar putea contracara acest proces continuu de distrugere a spiritului. Dar cum face faţă această idee următorului exemplu, care se referă la un om educat?

în anii ’70, un talentat autor ceh citea din propriile lucrări într-un oraş din Germania occidentală. După lectură, urma o discuţie cu publicul, în timpul căreia răspundea la întrebări privitoare la viaţa lui. Răspundea ingenuu, relatând că, în ciuda fostului suport acordat de el Primăverii de la Praga, se bucura acum de multă libertate şi putea călători frecvent în vest. A continuat descriind dezvoltarea ţării sale din ultimii ani. Când a fost întrebat despre copilăria lui, ochii îi străluceau de entuziasm vorbind despre tatăl lui înzestrat şi sofisticat, care
i-a încurajat dezvoltarea spirituală şi i-a fost un adevărat prieten. Numai tatălui său îi putuse arăta primele lui povestiri. Tatăl era foarte mândru de el şi chiar şi când

îl bătea, pedepsindu-l pentru o faptă rea relatată de mamă, era mândru că fiul lui nu plângea. întrucât lacrimile atrăgeau lovituri în plus, copilul a învăţat să le suprime şi era el însuşi mândru că putea să îi facă tatălui admirat un dar atât de mare prin bravura lui. Acest bărbat a vorbit despre bătăile regulate de parcă ar fi fost cele mai normale lucruri din lume (aşa cum şi era, bineînţeles, pentru el), iar apoi a spus: „Nu mi-au făcut niciun rău, m-au pregătit pentru viaţă, m-au făcut dur, m-au învăţat să strâng din dinţi. Şi de aceea am putut să mă descurc atât de bine în profesia mea”. Şi tot din acest motiv a putut coopera atât de bine cu regimul comunist totalitar.

Spre deosebire de acest autor ceh, regizorul Ingmar Bergman a vorbit în cadrul unui program de televiziune cu mai multă înţelegere şi cu o conştientizare mai mare – deşi numai intelectuală – despre implicaţiile propriei copilării, pe care a descris-o drept o poveste lungă a umilirii. A relatat, de exemplu, că dacă îşi uda pantalonii, trebuia să poarte o rochie roşie întreaga zi, pentru ca toată lumea să ştie ce făcuse şi să îi fie ruşine de el însuşi. Bergman, fiul mai mic al unui pastor protestant, a descris în acest interviu televizat o scenă care avea loc des în copilărie: fratele lui mai mare tocmai fusese bătut de tată. Mama opreşte sângerarea fratelui său tamponând rana cu vată, în timp ce el însuşi stă privind. Adultul Bergman a descris această scenă fără vreo agitaţie vizibilă, cu răcea lă. Am putea să îl vedem pe când era copil, stând'tăcut şi privind. Cu siguranţă, nu fuge sau nu închide ochii, şi nici nu plânge. Avem impresia că această scenă s-a petrecut în realitate, dar era în acelaşi timp o amintire-ecran pentru ceea ce îndurase el însuşi. Este improbabil să fi fost bătut

doar fratele lui de tată.

Uneori, oamenii sunt convinşi că a fost corect ca fraţii lor să fie umiliţi. Numai în terapie îşi pot aminti – cu sentimente de furie şi neajutorare, de supărare şi indignare – cât de umiliţi şi părăsiţi s-au simţit când au fost bătuţi ei înşişi fără milă de tatăl iubit.

Ingmar Bergman are, totuşi, alte mijloace, în afară de proiecţie şi negare, de abordare a suferinţei lui. El a putut face filme şi şi-a transferat astfel sentimentele asupra spectatorului. Nouă, celor din public, ni se cere să îndurăm acele sentimente pe care el, fiul unui astfel de tată, nu le-a putut trăi deschis, dar le-a purtat totuşi în el însuşi. Stăm în faţa ecranului confruntându-ne, la fel ca băieţelul de altădată, cu toată cruzimea pe care „fratele nostru” trebuie să o îndure şi nu prea ne simţim în stare sau dornici să primim toată această brutalitate cu sentimente autentice; le deturnăm.

Bergman a vorbit cu regret şi despre eşecul lui de a vedea ce este nazismul cu adevărat înainte de 1945, deşi când era adolescent vizita des Germania în timpul perioadei lui Hitler. Văd această orbire drept o consecinţă a copilăriei lui. Cruzimea era aerul familiar pe care îl respirase de timpuriu, aşa că de ce i-ar fi atras atenţia cruzimea şi dispreţul faţă de alţii?

Şi de ce am oferit trei exemple de oameni care au fost bătuţi în copilărie? Nu sunt acestea cazuri extreme? Vreau sş iau în considerare doar efectele bătăilor? Deloc. Am ales aceste trei cazuri, deşi pot fi excepţii rare, parţial pentru că nu mi-au fost încredinţate mie ca secrete, ci au fost deja făcute publice; dar, mai presus de toate, am vrut să arăt cum chiar şi impactul celui mai sever tratament poate rămâne ascuns din cauza puternicei tendinţe a

copilului către idealizare. Nu există ni- ciun proces, niciun avocat, niciun verdict. Totul rămâne învăluit în întunericul trecutului; iar dacă faptele ajung să fie cunoscute, aparîn forma „binecuvântărilor”. Dacă asa stau lucrurile în cazurile cele mai evidente de abuz fizic, atunci cum ar putea fi expusă tortura emoţională, când este mai puţin vizibilă şi mai uşor de pus la îndoială? Cine ar lua în seamă cu seriozitate discriminarea subtilă, ca în exemplul băieţelului cu îngheţata? Dar terapia fiecărui pacient scoate la iveală nenumărate exemple comparabile cu acesta.

Exploatarea copilului de către părinţi poate duce la o serie lungă de abuzuri de natură sexuală sau de altă natură, pe care copilul le va putea descoperi numai în terapie, ca adult, şi frecvent nu înainte de a deveni el însuşi părinte. Un tată care a crescut într-o familie puritană poate fi inhibat în relaţia sexuală din cadrul căsăto

riei. Poate chiar îndrăzni pentru prima dată să se uite îndeaproape la organele genitale feminine, să se joace cu ele şi să se simtă excitat, în timp ce îşi îmbăiază fetiţa. Se poate ca o mamă să fi fost şocată la vederea neaşteptată a unui penis erect şi să fi dezvoltat astfel frică de organul genital masculin ori este posibil să îl fi experimentat în mod violent, fără să se poată confesa cuiva. O astfel de mamă poate acum să simtă că a dobândit control asupra fricii ei în relaţia cu micuţul fiu.

Poate, de exemplu, să îl usuce după baie într-un asemenea mod încât el să aibă o erecţie, care nu este nici periculoasă, nici ameninţătoare pentru ea. Poate masa penisul fiului ei, până la pubertate chiar, pentru a „trata o contracţie a prepuţului”, fără să trebuiască să îi fie frică. Protejată de dragostea indiscutabilă pe care orice copil o are pentru mama lui, îşi poate continua explorarea sexuală ezitantă, pe care nu a putut'să o dezvolte natural niciodată.

Totuşi, ce înseamnă pentru copil exploatarea sexuală din partea părinţilor inhibaţi? Orice copil caută contact plin de iubire şi este fericit să îl obţină, darîn acelaşi timp se simte confuz, nesigur şi temător, atunci când se stârneşte un amestec de sentimente care nu ar apărea în mod spontan în acest stadiu de dezvoltare. Frica şi confuzia cresc apoi, când activitatea autoerotică este pedepsită de interdicţiile sau batjocura părinţilor.

Există şi alte modalităţi de exploatare a copilului, în afară de cea sexuală: prin spălarea creierului, de exemplu, care stă la baza creşterii „anti-dictatoriale” şi a celei „stricte”. Nicio formă de creştere nu ia în consi derare nevoile copilului. De îndată ce este privit ca o posesiune pentru care s-a fixat un anumit scop,

de îndată ce se exercită control asupra lui, creşterea lui naturală va fi întreruptă în mod violent.

Este una dintre obişnuinţele educaţiei să se taie frecvent rădăcina vie, iar apoi să se încerce înlocuirea funcţiilor ei naturale prin mijloace artificiale. Astfel, de exemplu, suprimăm curiozitatea copilului (sunt întrebări pe care nu trebuie să le pună), iar apoi, când îi lipseşte interesul natural de a învăţa, îi oferim antrenament special pentru dificultăţile şcolare.

Găsim un exemplu similar în comportamentul dependenţilor. Oameni care, în timp ce erau copii, şi-au refulat cu succes sentimentele intense încearcă des să recâştige – cel puţin pentru scurt timp – intensitatea pierdută a experienţei cu ajutorul drogurilor sau al alcoolului (vezi A. Miller, *Am Anfcmg war Erziehung,* pp. 133-168).

Dacă vrem să evităm exploatarea copilului şi lipsa de respect faţă de el, motivate inconştient, trebuie să devenim mai întâi conştienţi de aceste pericole. Numai dacă devenim sensibili la modurile fine şi subtile (ca şi la cele mai evidente, dar încă negate) în care un copil poate suferi umilire, putem spera să dezvoltăm pentru el respectul de care va avea nevoie încă din prima lui zi de viaţă. Există diferite mijloace de a dezvolta această sensibilitate. Putem, de pildă, să observăm copii care ne sunt străini şi să încercăm să simţim empatie faţă de ei în situaţia în care se află. Trebuie însă, mai mult decât orice, să ajungerrvsă avem empatie pentru propria noastră soartă. Sentimentele noastre vor revela întotdeauna adevărata poveste, pe care nimeni altcineva nu o cunoaşte şi pe care numai noi o putem descoperi.

Lucrul cu dispreţul în terapie

Când am lucrat ca psihanalist, eram întrebată uneori la seminarii sau la şedinţele de supervizare cum trebuie să fie tratate sentimentele „indezirabile”, ca iritarea, pe care pacienţii le stârnesc uneori terapeutului. Un terapeut sensibil va simţi, bineînţeles, această iritare. Trebuie să o suprime, pentru a evita respingerea pacientului? Dar atunci şi pacientul va simţi această supărare suprimată, fără să o poată înţelege şi va fi confuz. Trebuie ca terapeutul să o exprime? Făcând acest lucru, îl poate jigni pe pacient şi îi poate submina încrederea.

întrebarea despre modul în care trebuie tratate supărarea şi alte sentimente nedorite faţă de pacient nu mai trebuie pusă, dacă începem de la presupoziţia că toate sentimentele pe care pacientul le trezeşte în terapeut sau consilier fac parte din încercarea inconştientă de a spune terapeutului povestea şi, în acelaşi timp, de a o ascunde de acesta. Chiar dacă modul în care un pacient provoacă terapeutului frică sau iritare se datorează, bineînţeles, parţial istoriei pacientului, aceste sentimente pot, de asemenea, în mare parte, să fie declanşate de trecutul terapeutului. Ele nu trebuie îndepărtate, căci indică Întotdeauna o realitate ascunsă şi o cunoaştere

> >

din trecut. Terapeutul trebuie să fie capabil să le experimenteze şi să le clarifice. Trebuie să afle dacă sentimentele provocate de pacient sunt declanşate de propria istorie de viaţă; iar dacă aşa stau lucrurile, va putea să lucreze cu ele.

Acelaşi lucru este valabil pentru consilierii care lucrează cu pacienţi dependenţi sau cu alte victime ale abuzului sexual sau fizic din copilărie. De obicei, ei

simt numai o urmă a propriei frici înainte de a o ascunde repede cu ajutorul teoriilor abstracte, sfaturilor morale banale sau, foarte frecvent, pur şi simplu printr-un comportament autoritar.

Articularea de sine sfărâmă ta şi compulsia de a repeta

Capacitatea recent dobândită de acceptare a propriilor sentimente deschide calea nevoilor şi dorinţelor îndelung refulate ale pacientului să fie îndeplinite. Unele dintre aceste nevoi nu pot fi satisfăcute în realitate, întrucât se leagă de situaţii trecute. Dorinţa imperioasă la un copil, de exemplu, poate exprima printre alte lucruri dorinţa de a avea o mamă la dispoziţie. Din nefericire, copiii sunt prea des doriţi numai ca simboluri, pentru a îndeplini nevoi refulate.

în acelaşi timp, sunt nevoi care pot şi trebuie satisfăcute în prezent. Printre acestea, este nevoia centrală a fiecărei fiinţei umane de a se exprima, de a se arăta pe sine lumii aşa cum este ea cu adevărat – în cuvânt, în gest, în comportament, în artă -în orice expresie autentică, începând cu plânsul bebeluşului.

Pentru persoana care, în copilărie, a trebuit să îşi ascundă adevăratele sentimente de sine şi de alţii, primul pas la „scenă deschisă” produce multă anxietate şi, totuşi, persoana simte o mare nevoie de a arunca constrângerile anterioare.

Primele experienţe nu duc întotdeauna la libertate, ci foarte des la o repetare a situaţiei din copilărie, în care persoana va experimenta sentimente de ruşine intensă şi goliciune dureroasă când îşi va

exprima în mod autentic adevăratul sine. Cu infailibilitatea unui somnambul, îi va căuta pe cei care, asemenea părinţilor ei (deşi din motive diferite), nu o vor înţelege în mod sigur. Din cauza orbirii provocate de refulare, va încerca să se facă înţeleasă exact acestor oameni – încercarea de a face posibil ceea ce nu este astfel.

în timpul propriei terapii, Linda, în vârstă de 42 de ani, s-a îndrăgostit de un bărbat mai în vârstă, inteligent şi sensibil, care cu toate acestea trebuia să îndepărteze şi să respingă totul – cu excepţia erotismului – tot ce nu putea înţelege intelectual, inclusiv psihoterapia. Totuşi, el a fost cel căruia i-a adresat scrisori lungi, încercând să explice calea pe care o apucase în terapie până în acest punct. A feuşit să treacă peste toate semnalele lipsei lui de înţelegere şi a făcut eforturi şi mai mari, până când, în cele din urmă, a fost obligată să recunoască faptul că găsise iar un tată-substitut şi că acesta era motivul pentru care nu putuse să renunţe la speranţele ei de a fi în sfârşit înţeleasă. Această trezire i-a provocat sentimente de ruşine extrem de puternice, care au durat multă vreme.

într-o zi, a putut să simtă profund această ruşine în cadrul unei şedinţe şi a spus: „Mă simt atât de ridicolă, de parcă aş fi vorbit cu un zid şi aş fi aşteptat să îmi răspundă, ca un copil prost”. Eu am întrebat-o: „Ai crede că e ridicol, dacă ai vedea un copil care îşi povesteşte necazurile unui zid, fiindcă nu este nimeni altcineva disponibil?”. Suspinul disperat care a urmat întrebării mele i-a oferit Lindei acces la o parte a realităţii ei anterioare care era plină de singurătate nesfârşită. De asemenea, a eliberat-o până la urmă de sentimentele de ruşine agonizante, auto-distructive şi repetitive.

Numai mult mai târziu a putut Linda să îndrăznească să lege această experienţă a „unui zid” de istoria copilăriei ei. O perioadă, această femeie, care în condiţii normale, era capabilă să se exprime atât de clar, a descris totul într-un mod extraordinar de complicat şi vorbind atât de precipitat, încât nu puteam înţelege complet. A trecut prin momente de ură şi furie bruscă, reproşându-mi indiferenţa şi lipsa de înţelegere. Aproape că nu mă mai recunoştea, deşi nu mă schimbasem, în sentimentele ei înstrăinate, descoperea acum înstrăinarea mamei ei, care îşi petrecuse primul an de viaţă într-un orfelinat şi nu îi putuse oferi fiicei ei niciun fel de tandreţe sau intimitate. Linda ştia acest lucru de mult

» > timp, dar era numai o cunoaştere intelectuală. în plus, compasiunea pentru istoria tristă de viaţă a mamei o împiedicase să simtă propria situaţie amară; imaginea bietei mame îi blocase sentimentele.

Numai când a putut să îi facă reproşuri, întâi mie, apoi mamei, esenţa disperării ei a devenit conştientă: căutarea de o viaţă a intimităţii şi contactului de care nu avusese parte în prima parte a copilăriei şî fuseseră refulate. Amintiri refulate ale mamei timide, distante, absente au provocat în fiică sentimentul unui zid, care mai târziu a separat-o de alţi oameni într-un mod atât de dureros. în final, s-a eliberat de compulsia de a repeta care era reprezentată de căutarea constantă a unui partener care nu o înţelegea deloc, iar apoi şi-a permis să se stabilească într-o relaţie în care să se simtă neajutorată şi dependentă de el.

Fascinaţia exercitată de astfel de relaţii chinuitoare » »

este un rezultat al amintirilor refulate şi al luptei

pentru o supapă mai bună în cele din urmă.

Perpetuarea dispreţului în perversiune şi nevroză obsesivă

Dacă pornim de la premisa că întreaga dezvoltare a unei persoane (şi echilibrul ei, care se bazează pe aceasta) depinde de modul în care mama a experimentat expresia nevoilor şi senzaţiilor persoanei respective în primele zile şi săptămâni de viaţă, atunci trebuie să presupunem că aici se poate stabili începutul unei tragedii ulterioare posibile. Dacă unei mame nu îi place copilul ei aşa cum este el, ci trebuie să îl determine să se comporte într-un anumit fel, atunci are loc prima selecţie valorică pentru copil. Acum, „binele” este distins de „rău”, „frumosul” dc „urât” şi „corectul” de „greşit”. Pe această bază se vor construi toate valorizările ulterioare ale lui însusi.

Un astfel de bebeluş trebuie să înveţe că există lucruri în legătură cu el care mamei nu îi sunt de niciun „folos”. Mama se va aştepta ca bebeluşul să îşi controleze funcţiile corpului cât mai devreme cu putinţă. La nivel conştient, părinţii lui vor în aparenţă să facă aceasta, pentru a nu încălca regulile sociale, dar, inconştient, ei îşi protejează propriile refulări care datează de pe vremea când erau ei înşişi copii mici şi se temeau de „încălcarea regulilor”.

Mărie Hesse, mama poetului şi romancierului Herman Hesse, a relatat în jurnalele ei cum propria ei voinţă fusese frântă la vârsta de patru ani. Când fiul ei avea patru ani, ea a suferit mult din cauza comportamentului său sfidător şi a luptat împotriva acestuia, reuşind să îl învingă într-o măsură mai mică sau mai mare. La vârsta de 15 ani; Herman Hesse a

fost trimis într-un sanatoriu din Stettenîn care erau îngrijiţi epilepticii şi cei cu deficienţe mentale, „pentru a pune capăt o dată pentru totdeauna sfidării lui”. într-o scrisoare mişcătoare şi plină de supărare, trimisă din Stetten, Hesse a scris părinţilor lui: „Dacă aş fi fost un bigot, şi nu o fiinţă umană, poate că aş fi sperat să mă înţelegeţi”. în aceeaşi manieră, eliberarea lui din sanatoriu a fost condiţionată de „progresul” lui, aşa că băiatul „a progresat”.

într-un poem de mai târziu, dedicat părinţilor lui, sunt restaurate negarea şi idealizarea: îşi reproşează lui însuşi că ceea ce le-a făcut viaţa grea părinţilor lui a fost „caracterul lui”.

Mulţi oameni suferă întreaga viaţă dd acest sentiment opresiv de vinovăţie, de sentimentul de a nu se fi ridicat la aşteptările părinţilor lor. Acest sentiment este mai puternic decât orice *insight* intelectual pe care l-ar putea avea, din care ar reieşi că nu este sarcina sau datoria copilului să satisfacă nevoile părinţilor. Niciun argument nu poate învinge aceste sentimente de vină, pentru că ele îşi au originile în cea mai timpurie perioadă a vieţii şi de acolo îşi trag intensitatea şi persistenţa. Pot fi rezolvate numai încet, cu ajutorul unei terapii a descoperirii.

Probabil că cea mai gravă rană – aceea de a nu fi fost iubit exact aşa cum este cineva cu adevărat – nu se poate vindeca fără actul doliului. I se poate opune rezistenţă şi poate fi mascată cu mai mult sau mai puţin succes (ca în grandomanie şi depresie) ori poate fi redeschisă mereu în compulsia de a repeta. întâlnim această ultimă posibilitate în comportamentul obsesiv şi în perversiune, în cadrul cărora reacţiile batjocoritoare ale mamei (sau ale tatălui) la comportamentul copilului au rămas în el ca amintire refulată, înmagazinată în corpul lui. (Acelaşi lucru se

întâmplă cu abuzurile şi molestările îndurate). Mama a reacţionat adesea cu surprindere şi groază, aversiune şi dezgust, şoc şi indignare sau frică şi panică la impulsurile cele mai naturale ale copilului – comportamentul autoerotic, cercetarea şi descoperirea propriului corp, urinarea şi defecare sau curiozitatea ori furia lui ca răspuns la trădare şi nedreptate.

Mai târziu, toate aceste experienţe rămân strâns legate de ochii îngroziţi ai mamei. Ele împing fostul copil la obsesii şi perversiuni în care pot fi reproduse scenele traumatice îndurate. Pentru a se evita durerea, adevărata semnificaţie a acestor scene rămâne imposibil de recunoscut persoanei înseşi.

Pacientul se chinuieşte, când îşi dezvăluie terapeutului comportamentul sexual secret şi autoerotic, care era secret până atunci. Poate, bineînţeles, să relateze aceste fapte fără să exprime vreo emoţie, oferind numai informaţii, ca şi când ar vorbi despre altă persoană. Totuşi, o astfel de relatare nu îl va ajuta'nici să scape de singurătate, nici să ajungă înapoi la realitatea copilăriei

lui. Numai când va dori să nu îşi înlăture sentimentele de ruşine şi frică, ci să le accepte şi să le trăiască, poate descoperi adevăratele motive din trecut ale acestor sentimente. Comportamentul cel mai inofensiv îl va face atunci să se simtă josnic, murdar sau complet anihilat. Este cu adevărat surprins, când realizează cât timp a supravieţuit acest sentiment refulat de ruşine şi cum şi-a făcut loc alături de viziunile lui tolerante şi progresiste despre sexualitate. Aceste experienţe arată persoanei, în primul rând, că adaptarea ei timpurie prin intermediul scindării nu a fost o expresie a laşităţii, ci de fapt singura ei şansă de supravieţuire, eliminând frica de anihilare.

Poate fi o mamă atât de ameninţătoare? Da, dacă a fost întotdeauna mândră că era fiica dragă şi bună a mamei ei, care era uscată la vârsta de şase luni şi curată la un an, care la trei ani putea fi „mamă” pentru fraţii mai mici şi aşa mai departe. În propriul bebeluş, o astfel de mamă vede partea scindată şi netrăită vreodată a sinelui ei, de a cărui izbucnire în plan conştient se teme. Vede, de asemenea, bebeluşul care îi era frate, pentru care a fost mamă la o vârstă atât de fragedă şi abia acum îl invidiază şi poate că îl urăşte în persoana propriului copil. Aşa că îl învaţă să îşi controleze funcţiile corpului, chiar dacă este mai inteligentă decât propria ei mamă.

Pe măsură ce copilul creşte, nu poate înceta să îşi trăiască propriul adevăr şi să îl exprime undeva, poate într-un secret total. în felul acesta, o persoană poate să se fi adaptat complet cerinţelor mediului şi poate să fi dezvoltat un sine fals, dar în perversiunea obsesiilor sale permite încă unei părţi din adevăratul sine să supravieţuiască – în chinuri. Şi, astfel, adevăratul sine continuă să trăiască, dar îngropat, în aceleaşi condiţii

în care a făcut-o cândva copilul cu mama lui dezgustată, a cărei amintire a refulat-o între timp. în perversiunea şi obsesiile lui, pune mereu în scenă aceeaşi dramă: o mamă îngrozită este necesară înainte de a fi posibilă satisfacerea sexuală; orgasmul (de exemplu, cu un fetiş) poate fi atins numai într-un climat de dispreţuire de sine; critica poate fi exprimată numai în fantasme absurde (aparent), inexplicabile şi înfricoşător de obsesive. Nimic nu ne va familiariza mai bine cu tragedia ascunsă a unei anumite relaţii inconştiente mamă-copil decât să fim martori la puterea distructivă a compulsiei de a repeta şi la cea a comunicării stupide, inconştiente a compulsiei în alcătuirea dramei.

Chiar dacă pacientul îl simte pe terapeut ostil faţă de dorinţele şi compulsiile lui, critic şi dispreţuitor, este de primă importanţă ca terapeutul să nu fie niciodată astfel cu adevărat. Acest lucru poate suna ca fiind evident, dar nu este întotdeauna valabil în practică. De fapt, terapeutul se comportă uneori în mod contrar, cu totul inconştient. Fiindcă se teme de propria groază refulată, poate fi incapabil să suporte să fie transformat într-o figură ostilă şi îşi poate demonstra toleranţa într-un mod care nu permite fricii şi confuziei copilului să iasă la iveală în pacient.

Un astfel de terapeut poate sublinia că pacienţii lui sunt pentru el întotdeauna clienţi adulţi, iar nu „copii” – ca şi cum sentimentele unui copil ar fi ceva ruşinos, iar nu ceva valoros şi de ajutor. Se întâmplă uneori să auzim remarci similare despre boală, atunci când un terapeut doreşte să îşi considere pacienţii cât se poate de sănătoşi; îi poate avertiza împotriva „regresiei periculoase”, de parcă „boala” nu ar fi uneori singura cale posibilă de exprimare a situaţiei deplorabile în care se află o persoană.

Mulţi oameni au încercat, la urma urmei, întreaga viaţă să fie cât se poate de adulţi şi sănătoşi (normali). Trebuie să li se ofere suport pentru eliberarea pe care o simt, atunci când descoperă această cămaşă de forţă condiţionată social a respingerii copilului şi a „venerării normalităţii" în ei înşişi. Renunţând la ea, vor ajunge în contact cu adevăratele lor sentimente. Acesta este unul dintre motivele pentru care prefer să folosesc cuvântul „pacient" în loc de „client", care este folosit mai frecvent de terapeuţii din zilele noastre. Abia când am experimentat eu însămi ca pacient, ca persoană în suferinţă, am putut să îmi găsesc calea de scăpare din capcana refulării şi să mă ajut pe mine însămi. în calitate de „client" al „terapeuţilor buni" (în aparenţă), am putut afla doar cunoaşterea lor, lucru care nu mi-a fost de niciun ajutor în căutarea vindecării.

Michael, în vârstă de 32 de ani, care a suferit din cauza perversiunii lui şi s-a temut mereu de respingerea celorlalţi, a purtat în sine amintirea inconştientă a respingerii mamei lui. Fără să ştie de ce, era forţat să facă lucruri pe care cercul lui social şi societatea, în general, le dezaprobau şi ie dispreţuiau, chiar dacă se temea de pedeapsa pe care şi-o atrăgea.

Dacă societatea ar fî trebuit brusc să onoreze forma lui de perversiune (cum se întâmplă în anumite cercuri), poate că arfî trebuit să îşi schimbe compulsia, dar aceasta nu l-ar fi eliberat. Ceea ce era fortat să caute nu era permisiunea de folosi un fetiş sau altul, ci – în speranţa unui rezultat mai bun – ochii dezgustaţi şi oripilaţi ai mamei lui. A căutat acest răspuns şi la terapeutul lui, folosind toate mijloacele posibile pentru a-l dezgusta, îngrozi şi oripila. Această provocare

explica, bineînţeles, ce se întâmplase la începutul vieţii lui Michael. Această explicaţie nu îi era de niciun folos, totuşi, atât timp cât vechile sentimente erau blocate. Cel mai strălucitor intelect nu poate sfărâma acest blocaj. Dar cu ajutorul nemulţumirilor sale, experienţa sentimentelor profunde, împreună cu confruntarea abuzurilor şi condamnarea faptelor – a putut renunţa la obiceiurile lui. Ştia acum de ce avea nevoie cu adevărat.

Dacă o persoană poate vedea prin scopurile şi com- pulsiile din spatele acestui fel de provocare, atunci întreaga construcţie stricată se prăbuşeşte şi face loc doliului sincer, profund şi lipsit de rezistenţă. Când se întâmplă acest lucru, nu mai este necesară nicio distorsionare. Aceasta este o dovadă clară a greşelii fatale care se face prin încercarea de a arăta unui pacient „conflictele lui sexuale”, dacă acesta a fost educat din cea mai fragedă copilărie să nu simtă nimic. Cum pot fi trăite aceste conflicte, fără sentimente de furie, abandon, geldzie, singurătate, dragoste?

în ultimii zece ani, am primit multe scrisori de la cititoare, care îmi scriau pentru a-mi spune că, în timp ce erau adolescente, fuseseră abuzate sexual, seduse şi exploatate emoţional de bărbaţi adulţi, fără să îşi poată da seama vreodată de acest fapt, din cauza orbirii provocate de amintirile refulate din copilărie. Abia când miau citit cartea *Du solist nicht merken,* au început să aibă îndoieli şi suspiciuni.

Pentru prima oară în vieţile lor, au îndrăznit să pună la îndoială comportamentul torţionarilor lor. Ideea că fuseseră trădate, că dorinţa lor de dragoste şi afecţiune fusese exploatată nu le venise niciodată, fiindcă erau ţr incapabile să simtă. Singura cale

disponibilă pentru ele era idealizarea seducătorului, marelui prieten, salvatorului, profesorului, maestrului şi dependenţa de o formă specială a comportamentului sexual sau de droguri ori de ambele. Lupta pentru acceptarea socială a formelor speciale de dependenţă, sexuală sau de altă natură, este una dintre numeroasele modalităţi de a evita confruntarea cu propria istorie.

Există mulţi oameni ale căror nevoi de protecţie, grijă şi afecţiune, a căror dorinţă neîndeplinită de a fi iubiţi, au fost sexualizate foarte devreme şi care şi-au trăit vieţile având diferite fixaţii sexuale, fără să îşi fi înfruntat vreodată istoria. Ei se alătură grupurilor, acceptă necritic teorii care le confirmă fixaţiile şi pretind că sunt de acord cu alte tipuri de cunoaştere „ştiinţifică”, în timp ce îşi deghizează inconştient propria istorie refulată. Atât timp cât fac acest lucru, fac rău altora în acelaşi mod în care li s-a făcut şi lor, fără să aibă vreo remuscare.

Cred că viitorul (terapia) acestor oameni şi a victimelor lor este periclitată de orice gen de ideologie. Mai degrabă ar trebui informaţi că este posibil să îţi descoperi propria istorie, să o depăşeşti şi să te eliberezi de fixaţiile care pot fi distructive pentru tine însuţi şi pentru alţii. Este frapant să vedem cât de des o „dependenţă” sexuală încetează, când pacientul începe să îşi experimenteze propriile sentimente şi îşi poate recunoaşte adevăratele nevoi.

Următorul citat este luat dintr-un reportaj despre St. Pauli, cartierul roşu din Hamburg, care a apărut în revista germană *Stern (8* iunie, 1978): „Trăiţi visul masculin, pe cât de seducător pe atât de absurd, de a fi răsfăţat de femei ca un copil şi, în acelaşi timp, de a le porunci ca un paşă”.

Acest „vis” nu este, de fapt, absurd; îşi are

originea în nevoile cele mai autentice şi mai legitime ale bebeluşului. Lumea noastră ar fi foarte diferită, dacă majoritatea bebeluşilor ar avea sansa de a-şi conduce mamele

asemenea unui paşă şi să fie răsfăţaţi de ele, fără să trebuiască să se preocupe de nevoile mamelor lor.

Reporterul i-a întrebat pe câţiva dintre clienţii obiş- nuiţi ce anume le oferă cea mai mare plăcere în aceste stabilimente şi a rezumat răspunsurile lor astfel:

-4

> Faptul că fetele sunt disponibile şi se află complet la dispoziţia clientului; ele nu cer declaraţii de dragoste ca iubitele. Nu există obligaţii, drame psihologice sau mustrări de conştiinţă, după ce a trecut dorinţa: „Plăteşti şi eşti liber!”. Chiar (şi în special) umilirea pe care o astfel de întâlnire o implică pentru client poate creşte stimularea – dar aceasta este mai puţin amintită de bună voie.

Umilirea, dezgustul de sine şi dispreţul de sine de- clanşează situaţia trecută şi, prin compulsia de a repeta, produc aceleaşi condiţii tragice pentru plăcere. Văzută în acest fel, compulsia de a repeta este o mare oportunitate. Poate fi rezolvată când sentimentele din situaţia actuală pot fi trăite şi clarificate. Dacă nu se foloseşte deloc această oportunitate, dacă mesajul ei este ignorat, compulsia de a repeta va continua fără încetare pe tot parcursul vieţii persoanei, chiar dacă forma ei se poate schimba.

Ce este inconştient nu poate fi abolit prin proclamaţie sau interdicţie. Totuşi, se poate dezvolta sensibilitate pentru recunoaşterea acestora şi se poate începe experimentarea lor în mod conştient,

câştigându-se astfel controlul asupra lor până la urmă. O mamă nu îşi poate respecta cu adevărat copilul atât timp cât nu realizează ce ruşine profundă îi provoacă printr-o remarcă ironică, care nu are decât menirea de a-i masca propria nesiguranţă. într-adevăr, ea nu poate fi conştientă de cât de profund umilit, dispreţuit şi devalorizat se simte copilul, dacă ea însăşi nu a trăit niciodată conştient aceste sen timente şi dacă încearcă să le elimine prin ironie.

Acelaşi lucru se poate spune despre psihiatri, psihologi clinicieni şi terapeuţi. Cu siguranţă, ei nu folosesc termeni ca „rău", „murdar", „necuviincios", „egoist", „stricat" –, dar între ei vorbesc uneori despre pacienţi „narcisişti", „exhibiţionişti", „distructivi", „regresivi" sau „borderline", fără să observe că dau acestor cuvinte un sens peiorativ. Este posibil ca vocabularul lor abstract, presupusele atitudini obiective, chiar şi modul în care îşi formulează teoriile şi îşi pun cu zel diagnosticele, să aibă toate ceva în comun cu privirile dispreţuitoare ale unei mame – pe care ar putea, dacă ar dori, să le urmărească până la origine, adică până la fata sau băiatul de trei ani, aflat în curs de adaptare.

Este de înţeles că atitudinea batjocoritoare a unui pacient l-ar putea determina pe terapeut să îşi protejeze superioritatea cu ajutorul teoriei. Dar dacă el construieşte un astfel de zid, adevăratul sine al pacientului nu va mai fi vizibil pentru el. îl va ascunde de el întocmai cum l-a ascuns de ochii dezgustaţi ai mamei. Totuşi, ne-am putea folosi de sensibilitatea noastră detectând bucăţi ale poveştii unui copil dispreţuit care se află în spatele tuturor expresiilor de dispreţ ale pacientului. Când resursele terapeutului sunt folosite astfel, este mai uşor pentru el să nu se

simtă atacat şi să abandoneze nevoia de a se ascunde în spatele teoriilor. Cunoaşterea teoriei este esenţială, dar cunoaşterea teoriei nu trebuie să aibă o funcţie defensivă: nu trebuie să devină succesoarea unei mame severe, controlatoare, forţându-l pe terapeut să se adapteze el însuşi la ea.

„Depravarea”, „râul” din lumea copilăriei lui Herman Hesse

Este foarte dificil de descris cum se descurcă oamenii cu dispreţul îndurat când erau copii – în special, dispreţul faţă de orice delectare senzuală şi plăcere de a trăi –, fără a oferi exemple concrete.

Cu ajutorul modelelor teoretice, aş putea descrie în mod cert diferitele mecanisme de apărare, mai ales apărarea de sentimente, dar procedând astfel, nu aş reuşi să comunic climatul emoţional, singurul care evocă suferinţa unei persoane şi face astfel ca identificarea şi empatia să fie posibile pentru cititor. Folosindu-ne doar de reprezentări teoretice, noi, terapeuţii, rămânem „afară”; de acolo putem vorbi despre „alţii”, îi putem clasifica, grupa şi eticheta, punând diagnostice şi putem discuta despre eiîntr-un limbaj pe care numai noi îl înţelegem. Dacă refuzăm să facem toate acestea, avem nevoie de exemple. Numai prin detaliile unei vieţi dis-

tinete, putem arăta cum a experimentat o persoană „neastâmpărul” copilăriei ei ca „răutate în sine”. Numai istoria unei vieţi individuale ne poate face să realizăm cât este de imposibil pentru un copil să recunoască la părinţii săi compulsiile ca atare şi să realizeze că această orbire pqate persista pe tot parcursul vieţii adulte, oricât ar încerca să evadeze din închisoarea interioară.

Folosesc exemplul poetului şi romancierului Herman Hesse, pentru a demonstra această situaţie foarte complicată. Acest exemplu are avantajul de a fi fost publicat, şi încă de persoana însăşi, aşa încât legăturile pe care le postulez pot fi clarificate cu exemple concrete din viata lui.

La începutul romanului *Demian,* Herman Hesse descrie „bunătatea şi puritatea” unei case părinteşti în care nu este loc pentru minciunile unui copil. (Nu este dificil de recunoscut propria casă părintească a autorului în acest roman, iar el confirmă acest lucru în mod indirect).

Copilui este singur cu păcatul lui şi simte că este depravat, rău şi exilat, deşi nimeni nu îl mustră, întrucât nimeni nu cunoaşte până acum „faptele groaznice”. Această situaţie este, bineînţeles, una obişnuită în viaţa reală, iar modul idealizat al lui Hesse de a descrie o astfel de casă „pură” nu ne este nici el străin. Reflectă atât punctul de vedere al copilului, cât şi cruzimea ascunsă a metodelor uzuale, cu care suntem familiarizaţi, fiind folosite pentru a învăţa pe alţii „valorile” morale.

> „Asemenea celor mai mulţi părinţi”, scrie Hesse în *Demian,* „ai mei nu erau de niciun folos în problemele noi ale pubertăţii, la care nu s-a făcut vreodată vreo trimitere. Tot ce făceau era să se *chinuiască la*

nesfârşit susţinându-mi încercările zadarnice de a *nega realitatea* şi de a continua să rămân într-o lume a copilăriei care devenea *din ce în ce mai irealã.* Nu am nici cea mai vagă idee dacă părinţii pot fi de ajutor şi nu îi învinovăţesc pe ai mei. Era treaba mea să cad la înţelegere cu mine însumi şi să îmi găsesc propria cale şi, asemenea celor mai mulţi copii bine-crescuţi, m-a descurcat rău". (Hervorhebungen von mir – Alice Miller.)

Părinţii unui copil îi par acestuia eliberaţi de dorinţe sexuale, căci ei au mijloace şi posibilităţi să îşi ascundă activităţile sexuale, în timp ce copilul se află întotdeauna sub supraveghere[4]. Prima parte din *Demian,* mi se pare, are o mare putere de evocare şi este uşor de apreciat, chiar şi pentru oameni din medii cu fotul diferite. Elementele care fac ultima parte a romanului să fie deosebit de dificilă trebuie să aibă legătură într-un fel cu valorile morale ale părinţilor şi bunicilor lui Hesse (făceau parte din familii misionare).

Aceste elemente au pătruns în multe dintre povestirile lui, dar sunt poate mai uşor de sesizat în *Demian.*

Deşi Sinclair, personajul principal, avusese parte deja de propria experienţă a cruzimii (fiind şantajat de un băiat mai mare), nu i s-a dat nicio cheie pentru a înţelege mai bine lumea. Pentru el, „răutatea" este „depravare" (acesta este limbajul misionarilor): nu e nici ură, nici cruzime, ci lucruri banale, cum ar fi faptul

4 în povestirea sa, *Inimă de copil,* Hesse scrie: „Adulţii acţionau de parcă lumea era perfectă şi de parcă ei înşişi erau semizei. Noi, copiii, nu eram decât scursuri. (...) Iar şi ¡ar, după câteva zile, chiar după câteva ore, se întâmpla ceva care nu trebuia îngăduit, ceva josnic, deprimant şi ruşinos. Iar şi iar, în mijlocul celor mai nobile şi mai ferme hotărâri şi jurăminte, am căzut abrupt, fără scăpare, în păcat şi netrebnicie, în obişnuitele obiceiuri rele. De ce a fost asa?"

de a bea într-o tavernă.

în timpul primei părţi a copilăriei lui, Herman Hesse a preluat de la părinţii săi acest concept particular de răutate, privită ca depravare. Este asemenea unui corp străin care caută să localizeze şi să se rupă de personalitatea lui.

De aceea, tot ce se întâmplă în *Demian* după apariţia zeului Abraxas, care urmează să „unească dumnezeiescul şi diavolescul”, este înlăturat într-un mod atât de bizar. Se presupune că răutatea este unită cu măiestrie cu bunătatea aici, dar acest lucru nu ne impresionează. Rămânem cu impresia că, pentru băiat, e ceva straniu, ameninţător şi, mai presus de toate, necunoscut, de care totuşi nu se poate elibera. Credinţa lui emoţională în „depravare” este unită deja cu frica şi vina:

> „încercam încă o dată din răsputeri să construiesc pentru mine o „lume de lumină” intimă din resturile unei perioade de devastare; am sacrificat încă o dată totul din mine, pentru a alunga întunericul şi răul din mine”

în expoziţia de la Zürich (1977), organizată pentru a comemora o sută de ani de la naşterea lui Hesse, s-a prezentat un tablou care fusese plasat deasupra patului micului Hermann şi cu care crescuse. în acest tablou, în dreapta, vedem drumul „cel bun” spre rai, plin de spini, greutăţi şi suferinţă. în stânga, vedem drumul uşor, plăcut, care duce inevitabil în iad. Tavernele joacă un rol proeminent în acest drum, probabil pentru că femeile pioase sperau să îşi ţină soţii şi fiii departe de aceste locuri rele prin această reprezentare ameninţătoare. Aceste taverne au un rol important în *Demian* – în mod ironic, fiindcă Hesse nu

era înclinat deloc să bea în astfel de locuri, deşi în mod cert a dorit să se rupă de îngustimea valorilor părinţilor lui.

Oricare copil îşi formează prima imagine despre ceea ce este „rău” cât se poate de concret, prin ceea ce e interzis – prin interdicţiile părinţilor lui, prin tabuuri şi frici. Va avea de parcurs un drum lung, înainte de a se putea elibera de aceste valori părinteşti şi de a putea vedea fără filtre ce credea că este „răutate” în el însuşi. Apoi, nu o va mai privi ca „depravare” şi „răutate”, ci ca o reacţie latentă comprehensibilă la vătămările pe care a trebuit să le refuleze când era copil.

Ca adult, poate descoperi cauzele şi se poate elibera de această reacţie inconştientă. Are, de asemenea, oportunitatea de a-şi cere iertare pentru ce a făcut altora din ignoranţă, orbire şi confuzie, iar aceasta îl va ajuta să evite repetiţia actelor pe care nu mai vrea să le comită.

T E
O‘N. IORGA’?
i g s T \

Din nefericire, calea clarificării nu a fost deschisă pentru Herman Hesse. Următorul pasaj din *Demian arată* cât de profund a ameninţat pierderea percepută a dragostei părinteşti căutarea adevăratului său sine:

> „Dar acolo unde am dat din dragoste şi respect, nu din obişnuinţă, ci ca act al voinţei libere, acolo unde am fost discipoli şi prieteni din adâncul inimilor noastre, este amarnică şi cruntă clipa în care realizăm brusc prezenţa acelui curent din noi care vrea să ne tragă departe de ceea ce ne este mai drag. Atunci, orice gând care respinge prietenul şi mentorul se întoarce în inimile noastre ca o săgeată otrăvită, atunci fiecare lovitură dată ca apărare se *întoarce împotriva propriului chip,* cuvintele „neloialitate" şi „ingratitudine" lovesc persoana care simte că a fost întreagă din punct de vedere moral *ca huiduielile şi stigmatul,* iar *inima înfricoşată fuge timid înapoi* către *văile fermecate ale virtuţilor copilăriei,* neputând să creadă că şi această ruptură trebuie făcută, că şi această legătură trebuie sfărâmată".

Iar în povestirea lui, *Inimă de copil,* citim:

> „Dacă ar trebui să îmi denumesc toate sentimentele şi conflictele lor dureroase cu un singur cuvânt, nu mă pot gândi la un altul decât: spaimă. Spaimă, spaimă şi nesiguranţă e ce simţeam în acele ceasuri ale fericirii nimicite din copilărie: spaimă de

pedeapsă, spaimă de propria-mi conştiinţă, spaimă de agitaţia din sufletul meu pe care o consideram interzisă şi criminală”.

în această povestire, Hesse descrie cu mare blândeţe şi înţelegere sentimentele unui băiat de 11 ani care a furat nişte smochine uscate din camera tatălui iubit, pentru a poseda ceva care aparţine tatălui său. Sentimente de vină, frica şi disperarea îl chinuiesc în singurătatea lui şi sunt înlocuite în final de cea mai adâncă umilire şi ruşine, când „fapta lui rea” este descoperită. Forţa acestui portret ne face să presupunem că se referă la un episod real din copilăria lui Hesse. Această presupunere devine certitudine, datorită unei notiţe făcute de mama lui la 11 noiembrie, 1889: „Furtul smochinelor săvârşit de Hermann este descoperit”.

Din notele scrise în jurnalul mamei lui şi din schimbul frecvent de scrisori dintre ambii părinţi şi diferiţi membri ai familiei, care au devenit disponibile în 1966, este posibil să facem presupuneri cu privire la calea dureroasă a băiatului. Hesse, asemenea multor copii dotaţi, era dificil de suportat de către părinţii lui, nu în ciuda, ci din cauza bogăţiei lui interioare. Frecvent, chiar talentele unui copil (intensitatea ridicată a sentimentului, profunzimea experienţei, curiozitatea, inteligenţa, rapiditatea – şi capacitatea de a fi critic) va pune părinţii în faţa unor conflicte pe care au încercat mult timp să le ţină la distanţă prin intermediul regulilor şi normelor. Aceste norme trebuie deci să fie respectate cu preţul dezvoltării copilului.

Toate acestea pot duce la o situaţie aparent paradoxală, în care părinţii care sunt mândri de copilul lor înzestrat şi care chiar îl admiră sunt obligaţi de propria refulare să respingă, să suprime sau chiar să distrugă ce este mai bun, adică mai

autentic, în acel copil. Două dintre observaţiile mamei lui Hesse pot ilustra cum poate fi combinată această operă de distrugere cu aparenta grijă plină de iubire:

1. (1881): „Hermann merge la grădiniţă, temperamentul lui violent ne provoacă multă supărare”. (1966, p. 10). Copilul avea trei ani.
2. (1884): „Lucrurile merg mai bine cu Hermann, a cărui educaţie ne provoacă atâta supărare şi atâtea necazuri. De pe 21 ianuarie până pe 5 iunie, a locuit numai în casa băieţilor şi şi-a petrecut cu noi numai duminicile. S-a purtat bine acolo, dar a venit acasă palid, slab şi *deprimat.* Efectele sunt clar bune şi salutare. Este mult *mai uşor de îndrumat acum”.* (1966, pp. 13-14). Copilul avea atunci şapte ani.

Pe 14 noiembrie, 1883, tatăl lui, Johannes Hesse, a scris:

„Hermann, care aproape că a fost considerat un model de comportament bun în casa băieţilor este uneori *greu de suportat.* Deşi ar fi foarte umilitor pentru noi, mă gândesc serios dacă nu ar trebui să îl plasăm într-o *instituţie* sau în *altă casă.* Suntem prea agitaţi şi slabi pentru el şi întreaga casă este prea lipsită de disciplină şi dezordonată. Pare să aibă talent pentru orice: observă luna şi norii, improvizează perioade îndelungate la orgă, desenează imagini minunate cu creionul sau stiloul, poate cânta foarte bine când vrea şi nu rămâne niciodată fără rimă”. (1966, p. 13).

în imaginea puternic idealizată a copilăriei şi a

părinţilor lui pe care o întâlnim în *Hermann Lauscher*[5], Hesse a abandonat complet copilul original, rebel, „dificil” şi – pentru părinţii lui, problematic care a fost cândva. Nu a avut nicio modalitate de a adapta această parte importantă a sinelui său şi a fost obligat să o elimine. Poate că de aceea dorul lui mare şi autentic de şinele adevărat a rămas nesatisfăcut.

Faptul că lui Hermann Hesse nu îi lipsea curajul, talentul sau profunzimea sentimentului este, bineînţeles, evident în operele lui şi în multe dintre scrisorile sale, mai ales în scrisoarea plină de furie trimisă din instituţia de la Stetten. Dar răspunsul tatălui la acea scrisoare (vezi Hesse 1966), notele mamei lui şi pasajele din *Demian* şi *Inimă de copil* citate mai sus ne arată clar cum greutatea zdrobitoare a negării durerii din copilărie a exercitat o mare presiune asupra lui. în ciuda aclamaţiilor şi a imensului succes şi în ciuda Premiului Nobel, la maturitate,

[?] Când copilăria mea îmi stârneşte uneori sufletul, este asemenea unei imagini cu ramă aurie şi tonuri pronunţate, în care predomină o bogăţie de castane şi anini, o lumină încântătoare a dimineţii, cu neputinţă de descris şi un fundal alcătuit din munţi splendizi. Toate ceasurile vieţii mele, în care mi-am îngăduit o scurtă perioadă de linişte, uitând de lume; toate plimbările solitare, făcute prin munţii frumoşi; toate clipele în care fericirea neaşteptată sau dragostea lipsită de dorinţă m-au purtat departe de ieri şi mâine; tuturor acestora nu le pot da un nume mai preţios decât atunci când le compar cu această imagine verde din cea mai timpurie parte a vieţii mele”. *(Gesammelte* Werke, voi. I, Frankfurt, M. Suhrkamp, 1970, p. 218.)

Hesse a suferit de starea tragică şi dureroasă de fi separat de adevăratul lui sine, pe care medicii o numesc, fără să stea prea mult pe gânduri, depresie.

Mama ca agenf al societarii pe parcursul , primilor ani de viafâ

Dacă am spune unui pacient că în alte societăţi perversiunea lui nu arfi o problemă, că este o problemă aici numai din cauză că societatea noastră e bolnavă şi produce presiuni şi constrângeri, cu siguranţă i-am spune un adevăr parţial, dar nu i-ar fi de mare ajutor. Ar simţi, mai degrabă, că, luat ca individ, cu propria lui istorie individuală, s-a trecut peste el şi nu a fost înţeles, căci această interpretare diminuează importanţa tragediei lui reale. Ceea ce are nevoie să înţeleagă în primul rând este compulsia de a repeta şi starea de lucruri din spate-le acesteia, al cărei mărturie este compulsia. Starea lui deplorabilă este, fără îndoială, rezultatul presiunilor sociale, dar acestea nu îşi exercită efectul asupra psihicului prin cunoaştere abstractă; sunt ancorate puternic în primele lui experienţe afective cu mama. Astfel, problemele lui nu pot fi rezolvate cu ajutorul cuvintelor, ci numai prin experienţă – nu numai experienţa corectoare trăită ca adult, ci, mai mult decât orice, printr-o experienţă conştientă a primei lui frici de dispreţul mamei şi a sentimentelor ulterioare de indignare şi tristeţe. Cuvintele simple, oricât de abilă ar fi interpretarea, vor lăsa neschimbată sau chiar vor adânci scindarea dintre speculaţia intelectuală şi cunoaşterea

corpului, scindare de care deja suferă.

Un dependent nu poate fi eliberat de cruzimea dependenţei lui arătându-i-se cum absurditatea, exploatarea şi perversitatea societăţii ne provoacă nevrozele şi perversiunile, oricât de adevărat ar putea fi. Dependentului îi vor plăcea astfel de explicaţii şi le va crede cu înfocare, pentru că îl scutesc de durerea adevărului. Dar lucruri pe care le putem vedea nu ne îmbolnăvesc, deşi ne pot stârni indignarea, supărarea, tristeţea sau sentimente de neputinţă. Ceea ce ne îmbolnăveşte sunt acele lucruri pe care nu le putem vedea, constrângerile societăţii pe care le-am absorbit prin ochii părinţilor noştri. Oricât de mult am citi şi am învăţa, nu ne vom elibera astfel de acei ochi.

Folosind alte cuvinte, mulţi oameni care suferă de simptome grave sunt foarte inteligenţi. Ei citesc în ziare şi în cărţi despre absurditatea cursei înarmării, despre exploatarea capitalistă, despre nesinceritatea diploma- ţilor, despre aroganţa şi manipularea puterii, despre submisivitatea celor slabi şi neputinţa indivizilor – şi reflectă asupra acestor subiecte. Ce nu văd, din cauză că nu pot vedea, sunt absurdităţile create de mamele lor, atunci când erau copii mici.

Opresiunea şi impunerea obedienţei nu încep la birou, fabrică sau în partidul politic; încep în primele săptămâni de viaţă ale copilului. După aceea sunt refulate şi sunt deci, prin însăşi natura lor, inaccesibile argumentului. Nimic nu se schimbă în caracterul submisivităţii sau al dependenţei, atunci când este schimbat doar obiectul acesteia.

Acţiunea politică poate fi hrănită de furia

inconştientă a copiilor care au fost abuzaţi, întemniţaţi, exploataţi, constrânşi şi disciplinaţi forţat. Această furie poate fi descărcată parţial în lupta cu „duşmanii”, fără să se fi renunţat la idealizarea propriilor părinţi. Vechea dependenţă va trece atunci pur şi simplu la un nou grup sau lider. Dacă, totuşi, se va putea trece prin deziluzia şi doliul care îi urmează, dezangajarea socială şi politică nu rezultă de obicei, însă acţiunile noastre sunt eliberate de compulsia de a repeta. Ele pot avea atunci un scop clar, alcătuit din decizii conştiente.

Odată ce propria realitate a fost înfruntată şi trăită, necesitatea interioară de continua construirea unor noi iluzii şi negări, pentru a evita experienţa dispare. Realizăm atunci că întreaga viaţă ne-am temut şi am luptat ca să alungăm ceva ce nu se mai poate întâmpla cu adevărat; s-a întâmplat deja, chiar la începutul vieţilor noastre, când eram complet dependenţi.

Efectele terapeutice (în forma ameliorării temporare) pot fi atinse, dacă o conştiinţă strictă poate fi înlocuită de una mai tolerantă a terapeutului sau a grupului. Scopul terapiei, totuşi, nu este acela de a corecta trecutul, ci de a da pacientului posibilitatea să se confrunte cu propria istorie şi să o treacă printr-un proces de doliu.

Pacientul trebuie să descopere amintirile timpurii din el însuşi şi trebuie să devină conştient de manipularea inconştientă şi dispreţul părinţilor lui, pentru a se putea elibera de ele.

Atât timp cât trebuie să se descurce cu o toleranţă substitutivă, împrumutată de la terapeut

sau de la grupul lui, atitudinile dispreţuitoare pe care le-a moştenit de la părinţii lui vor rămâne ascunse în inconştientul său, neschimbate, în ciuda întregii lui cunoaşteri şi a intenţiilor lui superioare.

Această atitudine dispreţuitoare se va arăta în relaţiile pacientului cu oamenii şi va continua să îl chinuiască, atât timp cât funcţionează în celulele corpului său. Conţinuturile inconştientului rămân neschimbate şi încremenite în timp. Numai când aceste conţinuturi devin conştiente, poate începe schimbarea.

Singurătatea celui care dispreţuieşte

Dispreţul arătat de mulţi oameni tulburaţi poate avea diferiţi precursori în istoria lui de viaţă, dar funcţia pe care o au în comun toate formele de dispreţ este apărarea de sentimente nedorite. Dispreţul dispare pur şi simplu, pierzându-şi sensul, atunci când nu mai foloseşte ca scut – împotriva ruşinii copilului provocate de dragostea lui disperată şi neîmpărtăşită; împotriva sentimentului lui de inadecvare; sau, mai presus de orice, împotriva furiei provocate de faptul că părinţii nu au fost disponibili. Odată ce putem simţi şi înţelege emoţiile refulate din copilărie, nu vom mai avea nevoie de dispreţ ca apărare de ele. Pe de altă parte, atât timp cât dispreţuim cealaltă persoană şi ne supraevaluăm propriile realizări („el nu poate face ce pot eu”), nu trebuie să deplângem faptul că dragostea nu vine în lipsa realizării. Cu toate acestea, dacă evităm acest doliu, înseamnă că rămânem în fond cel care este

dispreţuit, căci trebuie să dispreţuim în noi înşine tot ce nu este minunat, bun şi inteligent. Astfel, perpetuăm singurătatea copilăriei: dispreţuim slăbiciunea, neajutorarea, nesiguranţa – pe scurt, copilul din noi înşine şi din alţii.

Dispreţul pentru alţii la persoana grandomană, plină de succes, include întotdeauna lipsa de respect pentru adevăratul ei sine, întrucât batjocura ei presupune ideea că „Fără aceste calităţi superioare ale mele, o persoană este complet lipsită de valoare”. Aceasta înseamnă, în plus: „Fără aceste realizări, fără aceste talente, nu aş fi putut fi iubit niciodată, nu aş fi fost iubit niciodată”. Grandomania la adult garantează faptul că iluzia continuă: „Am fost iubit”. Calea de ieşire din această trădare de sine, stresantă şi creatoare de confuzie, poate fi ilustrată foarte bine de visul lui Hans.

Hans, în vârstă de 48 de ani, care a venit în terapie din cauza unor obsesii chinuitoare, visa în mod repetat că era pe un turn de veghe ce se afla într-o zonă mlăştinoasă, la marginea unui oraş îndrăgit de el. în realitate, oraşul nu avea un astfel de turn, dar acesta aparţinea fără îndoială peisajului din visul lui Hans, iar el ştia bine acest lucru. De acolo, avea o privelişte încântătoare, dar se simţea trist şi părăsit.

Exista un ascensor în turn, iar în vis erau tot felul de dificultăţi în legătură cu biletele de intrare şi obstacole în calea spre acest turn. Visul se repeta frecvent, însoţit de aceleaşi sentimente ale abandonului.

Numai după ce s-au petrecut mai multe

schimbări pe parcursul terapiei, au apărut variaţii în vis şi, în final, s-a schimbat într-un mod decisiv. Hans a fost surprins iniţial să viseze că avea deja bilete de intrare, dar turnul fusese demolat şi nu mai exista o privelişte. în schimb, a văzut un pod care lega zona mlăştinoasă de oraş. Putea ajunge astfel mergând în oraş şi putea vedea „nu totul”, ci „unele lucruri în detaliu”. Hans, care suferise de fobie de ascensor, a fost oarecum uşurat, căci simţise o anxietate considerabilă urcând cu acest ascensor. Vorbind despre vis, a spus că poate nu mai este dependent de faptul de a avea întotdeauna o vedere completă asupra lucrurilor, de a vedea întotdeauna totul – de a fi în vârf şi mai inteligent decât alţi oameni. Putea merge pe jos acum, ca toţi ceilalţi.

Hans a fost şi mai uluit când a visat mai târziu că stătea dintr-o dată din nou în acest ascensor din turn şi era tras în sus ca într-un telescaun, fără să aibă vreun sentiment de frică, l-a plăcut ascensiunea, a ieşit sus şi, ceea ce era ciudat, a găsit viaţă colorată peste tot în jurul lui. Se afla pe un platou, de unde avea vederea asupra văilor. Acolo se afla şi un oraş, cu un bazar plin de articole colorate; o şcoală în care copiii făceau balet şi li se putea alătura şi el (aceasta fusese o dorinţă din copilărie); şi grupuri de oameni care discutau, cu care a stat şi a conversat. S-a simţit integrat în această societate, exact aşa cum era. Deşi visul exprima dorinţele lui mai degrabă decât realitatea, i-a arătat nevoile lui adevărate, reale: de a fi iubit şi de a iubi dincolo de realizări. Acest vis l-a impresionat profund. A spus:

Visele mele dinainte despre turn îmi înfăţişau

izolarea şi singurătatea. Acasă, fiind cel mai mare, eram întotdeauna înaintea fraţilor mei, părinţii mei nu puteau concura cu inteligenţa mea şi în toate chestiunile intelectuale eram singur. Pe de altă parte, trebuia să îmi demonstrez cunoştinţele, pentru a fi luat în serios, iar pe de altă parte, trebuia să le ascund. Altfel, părinţii mei ar fi spus: „Studiile ţi se urcă la cap! Crezi că eşti mai bun decât oricine altcineva, numai pentru că ai avut şansa să studiezi? Fără sacrificiul mamei tale şi fără munca grea a tatălui tău, nu ai fi fost niciodată capabil să faci asta”. Aceasta mă făcea să mă simt vinovat şi încercam să îmi ascund »
diferenţele, interesele şi talentele. Voiam să fiu ca ceilalţi. Nu exista nicio cale de a fi sincer cu mine, de a mă respecta aşa cum eram cu adevărat.

Aşa că Hans şi-a căutat turnul şi s-a luptat cu obstacole (pe drum, cu biletele de intrare, cu fricile lui şi cu multe altele) şi când a ajuns sus – adică, atunci când a fost mai deştept decât ceilalţi – s-a simţit singur şi părăsit.

Este un paradox bine-cunoscut şi comun acela că părinţii cáré adoptă această atitudine răutăcioasă şi competitivă faţă de copilul lor îl obligă, în acelaşi timp, să atingă cele mai mari realizări şi sunt mândri de succesul lui. Astfel, Hans a trebuit să îşi caute turnul şi a trebuit să dea peste obstacole.

Până la urmă, a trecut printr-o revoltă împotriva acestei presiuni exercitate în vederea obţinerii succesului şi împotriva stresului şi, astfel, turnul a dispărut din primul dintre visele relatate aici. A putut să renunţe la fantasma grandorii de a vedea totul de sus şi a putut să privească lucrurile din oraşul său

drag (din şinele său) de aproape.

Abia acum i-a devenit clar că se simţise forţat să se izoleze de alţii folosindu-se de dispreţ şi, în aceiaşi timp, se izolase şi se separase de adevăratul lui sine – cel puţin, de partea lui neajutorată şi nesigură.

De regulă, dispreţul va înceta odată cu începutul doliului cu privire la lucrurile ireversibile, căci şi dispreţul a folosit în felul lui la negarea realităţii trecutului. Este, la urma urmei, mai puţin dureros să credem că ceilalţi nu ne înţeleg, fiindcă sunt prea proşti. Atunci, putem face eforturi să le explicăm diferite lucruri, iar iluzia de a fi înţeles („numai dacă m-aş putea exprima adecvat”) poate fi menţinută. Dacă, totuşi, acest efort este diminuat, persoana este obligată să realizeze că înţelegerea nu era posibilă, întrucât refularea nevoilor din copilărie ale părinţilor i-a făcut orbi la nevoile copiilor lor.

Nici măcar părinţii alerţi nu-şi pot înţelege întotdeau na copiii, dar le vor respecta sentimentele şi atunci când nu îi vor putea înţelege. Unde nu există un astfel de res pect, copţi lor vor căuta refugiu, fugind de adevărul du reros,în ideologii. Naţionalismul, rasismul şi fascismul nu sunt, de fapt, nimic altceva decât măşti ideologice ale fugii de amintirile dureroase, inconştiente ale dispreţului îndurat către lipsa de respect periculoasă, distructivă pentru viaţa umană, glorificată ca program politic. Cruzimea ascunsă de dinainte, care a fost exercitată asupra copilului neputincios, devine acum vizibilă doar în aparenţă în violenţa unor astfel de grupuri „politice”. Originile ei, aflate în copilărie, rămân ascunse sau negate în mod absolut, nu numai

de membrii acestor grupuri, ci de societate ca întreg.

Obţinerea eliberării de dispreţ şi respectarea vieţii

Perversiunile sexuale, obsesiile şi refugierea în ideologii nu sunt singurele posibilităţi de perpetuare a tragediei reprezentate de suferinţa timpurie provocată de dispreţ. Există nenumărate căi prin care putem transmite climatul familial în care am suferit când eram copii. De exemplu, există oameni care nu spun niciodată un cuvânt pe ton ridicat sau furios, care par să fie doar buni şi nobili şi care dau, totuşi, altora sentimentul clar că sunt ridicoli, proşti, prea zgomotoşi sau, în orice caz, prea comuni în comparaţie cu ei înşişi. Ei nu ştiu acest lucru şi poate că nici nu le este aceasta intenţia, dar este ceea ce radiază: atitudinea părinţilor lor, de care nu au fost niciodată conştienţi. Copiii unor astfel de persoane simt că este deosebit de dificil să formuleze vreun reproş, până nu învaţă să facă acest lucru în terapie.

Apoi, sunt oamenii care pot părea foarte prietenoşi, chiar dacă un pic aroganţi, dar în a căror prezenţă oamenii se simt de parcă nu ar fi nimic. Ei transmit sentimentul că sunt singurii care există, singurii care au ceva interesant sau relevant de spus. Ceilalţi pot doar să stea şi să îi admire fascinaţi sau să se întoarcă cu spatele, dezamăgiţi şi îndureraţi de propria lor lipsă de valoare, fiind incapabili să se exprime în prezenţa" acestor per-

soane. Aceşti oameni pot fi copiii unor părinţi grandomani, cu care nu au avut nicio speranţă de a rivaliza când erau copii; dar mai târziu, ca adulţi, pasează inconştient această atmosferă celor din jurul lor.

O impresie total diferită va fi creată de acei oameni care, în copilărie, îşi depăşeau cu mult părinţii din punct de vedere intelectual şi, ca atare, erau admiraţi de aceştia, dar care au fost obligaţi să îşi rezolve problemele singuri. Aceşti oameni, care ne dau un sentiment al forţei lor intelectuale şi al puterii voinţei, par şi să ne ceară să luptăm împotriva oricărui sentiment de slăbiciune prin mijloace intelectuale. în prezenţa lor, un om nu poate fi recunoscut ca o persoană cu probleme – întocmai cum ei şi problemele lor nu au fost recunoscute de părinţii lor, pentru care au trebuit să fie întotdeauna puternici.

Având aceste exemple în minte, este uşor să vedem de ce unii profesori sau scriitori care sunt cât se poate de capabili să se exprime clar vor folosi un limbaj care este atât de încurcat şi inaccesibil, încât studenţii şi cititorii lor trebuie să lupte cu furie ca să prindă ideile de care se pot folosi foarte puţin. Studenţii pot experimenta sentimente similare cu cele pe care profesorul lor a fost cândva forţat să le suprime în relaţie cu părinţii lui. Dacă studenţii înşişi ajung profesori într-o zi, vor avea atunci oportunitatea de a duce mai departe această cu-noaştere nefolositoare, ca pe o bijuterie nepreţuită (fiindcă i-a costat atât de mult).

Lucrul terapeutic primeşte un mare ajutor, atunci când devenim conştienţi de modul în care

tiparele distructive ale părinţilor noştri lucrează în interiorul nostru. Dar pentru a ne elibera de aceste tipare, avem nevoie de mai mult decât de o conştientizare intelectuală: avem nevoie de o confruntare emoţională cu părinţii noştri în cadrul unui dialog interior.

Când pacientul a trecut de istoria propriei copilării, lucrând cu emoţiile, şi şi-a recâştigat astfel sentimentul că trăieşte, scopul terapiei a fost atins. Va fi capabil atunci să folosească instrumentele ori de câte ori senti

mente din trecut sunt declanşate de evenimente din prezent. Pe măsură ce trece timpul, le va folosi din ce în ce mai eficient şi va avea nevoie de mai puţin timp pentru aceasta.,,Harta" vieţii lui îi va sta la dispoziţie ori de câte ori va avea nevoie de ea.

Terapeutul trebuie să îi lase pacientului sarcina de a decide dacă îşi va lua o slujbă obişnuită sau nu; dacă vrea să trăiască singur sau cu un partener; dacă vrea să intre într-un partid politic şi, dacă vrea, în care anume. Toate aceste decizii trebuie să îi aparţină. Povestea vieţii lui, experienţele lui şi ceea ce a învăţat din ele vor juca toate un rol în modul în care va trăi. Nu este treaba terapeutului să îl facă „să socializeze" sau „să îl educe" (nici măcar din punct de vedere politic, căci orice formă de îndoctrinare îi neagă autonomia) sau „să facă posibilă prietenia pentru el". Toate acestea intră în sarcina lui.

Când pacientul a experimentat constant şi repetat modul în care întregul proces al creşterii lui l-a manipulat şi i-a făcut rău în copilărie şi ce dorinţe de răzbunare i-a lăsat „moştenire", va vedea manipularea mai repede decât înainte şi va avea el însuşi mai puţină nevoie de a-i manipula pe alţii. Un astfel de pacient se- va putea alătura grupurilor, dacă va dori, fără să devină iar dependent, neajutorat sau legat, pentru că a trecut în mod conştient prin neajutorarea şi dependenţa copilăriei lui. Se va afla într-un pericol mai mic de a idealiza oameni sau sisteme ori de a fi amăgit de un guru dintr-o sectă, dacă a realizat clar cum, în copilărie, a luat fiecare

cuvânt rostit de mamă sau de tată drept expresie a

celei mai profunde înţelepciuni. Poate trăi pe moment, ascultând o prelegere sau citind o carte, aceeaşi veche fascinaţie din copilărie şi aceeaşi admiraţie, dar va recunoaşte şi va respinge mai repede vidul fundamental care se ascunde în spatele acestor cuvinte manipulatoare şi seducătoare.

O persoană care s-a maturizat prin propria experienţă nu poate fi păcălită cu cuvinte fascinante şi incomprehensibile. în final, o persoană care a trecut activ prin întreaga tragedie a propriei sorţi va recunoaşte suferinţa altuia mai clar, chiar dacă celălalt poate încerca să o ascundă. Nu va fi batjocoritoare cu sentimentele altora, oricare ar fi natura acestora, fiindcă îşi ia în serios propriile sentimente şi ştie cum să lucreze cu ele. în mod sigur, nu va lăsa să se învârtă cercul vicios al dis-preţului.

Această realizare nu va avea numai consecinţe personale pentru individ şi familia lui, ci va avea şi o semnificaţie cu implicaţii ample pentru societate ca întreg. Oamenii care îşi descoperă trecutul cu ajutorul sentimentelor lor, care învaţă prin terapie să clarifice aceste sentimente, să le caute cauzele reale şi să rezolve transferul, nu vor mai fi obligaţi să îşi îndrepte ura asupra nevinovaţilor, pentru a-i proteja pe cei care şi-au câştigat, de fapt, această ură. Vor fi capabili să urască ce este de urât şi să iubească ce merită iubit. Odată ce îndrăz- nesc să vadă cine i-a adus într-o stare jalnică şi cum s-a făcut aceasta, vor fi mai bine orientaţi în realitatea actuală şi mai capabili să evite acţiunea oarbă, inconştientă. Nu se vor mai comporta asemenea copiilor abuzaţi care au fost, copii care trebuie să îşi protejeze părinţii şi

care, prin urmare, au nevoie de un ţap ispăşitor pentru emoţiile îngropate care îi chinuiesc.

Viitorul democraţiei şi al libertăţii democratice depinde de capacitatea noastră de a face acest pas şi de a recunoaşte că este pur şi simplu imposibil să se lupte cu succes împotriva urii din afara propriilor noastre persoane, dacă îi ignorăm mesajele dinăuntrul nostru. Trebuie să cunoaştem şi să folosim instrumentele care sunt ne- cesare pentru a o rezolva: trebuie să îi simţim şi să îi înţelegem sursa şi legitimitatea. Nu are niciun sens să facem apel la bunăvoinţa noastră, la blândeţea noastră şi la un spirit comun al iubirii, atât timp cât calea de cla- rificare a sentimentelor noastre este blocată de frica inconştientă de părinţii noştri. »

Trăirea conştientă a emoţiilor noastre legitime este eliberatoare, nu doar pentru că descarcă tensiuni îndelung acumulate în corp, ci, mai presus de orice, fiindcă ne deschide ochii la realitate (atât cea trecută, cât şi cea actuală) şi ne eliberează de minciuni şi iluzii. Ne dă înapoi amintiri refulate şi ajută la eliminarea simptomelor adiacente. Prin urmare, este dătătoare de putere, fără să fie distructivă.

Emoţia refulată poate fi rezolvată de îndată ce este simţită, înţeleasă şi recunoscută ca legitimă. Detaşarea de ea devine posibilă, iar acest lucru este complet diferit de refulare.

Dar ura nelegitimă nu dispare niciodată. Poate schimba ţapii ispăşitori, dar va rămâne mereu prezentă şi nediminuată. Nu poate fi domolită: otrăveşte şi orbeşte sufletul, devorează memoria şi mintea şi ucide capacitatea de a simţi compasiune şi de a avea *insight.* Puterea ei distructivă îşi are

originea într-o istorie a ororii care a fost refulată şi înmagazinată în corp, dar aceasta, fără o terapie eficientă, nu are acces direct în mintea conştientă. Ura faţă de o persoană nevinovată şi jignirea ei, folosirea ei ca ţap ispăşitor pot doar să întărească zidurile închisorii interioare a confuziei, izolării, fricii şi singurătăţii; nu ne poate elibera. O casă construită pe trădare de sine se va prăbuşi mai devreme sau mai târziu şi va distruge fără milă viaţa umană – dacă nu pe cea a constructorului, atunci pe cea a copiilor lui, care vor simţi minciuna, fără să fie conştienţi de ea, şi care vor sfârşi plătind preţul întreg pentru acest aranjament ascuns.

O persoană care poate să îşi abordeze sincer şi fără să se amăgească propriile sentimente nu are nevoie să le deghizeze cu ajutorul ideologiilor. Similaritatea fundamentală a diferitelor mişcări naţionaliste care înflo- resc în zilele noastre ne dezvăluie că motivele lor nu au nimic de-a face cu interesele reale ale oamenilor care luptă şi urăsc, ci au foarte mult de-a face cu istoriile copilăriilor acestor oameni. Abuzul, umilirea şi exploatarea copiilor este la fel în toată lumea, la fel ca şi mijloacele de a evita amintirea acestora. Indivizii care nu vor să îsi cunoască propriul adevăr conspiră cu societatea în ansamblul ei la negarea adevărului, căutând un „duşman” comun asupra căruia să îşi reverse furia refulată. Dar ca locuitori ai acestei planete ameninţate, aproape de sfârşitul secolului XX, pericolul inerent al autoamăgi- rii creşte exponenţial – şi ni-l putem permite mai puţin ca niciodată. Din fericire, în acelaşi timp, avem acum instrumentele de care avem nevoie cu adevărat pentru a ne înţelege pe noi înşine, aşa cum am fost

şi aşa cum suntem.

POSTFAŢĂ

Au trecut şaisprezece ani de la publicarea cărţii *Drama copilului dotat,* ani în care au avut loc numeroase schimbări în domeniul terapiei. Structurile învechite au dispărut şi au apărut metode terapeutice noi, unele chiar periculoase.

O carte, oricât de bine ar fi scrisă, nu poate înlocui un bun terapeut. Ea poate eventual să ne facă să conştientizăm faptul că avem nevoie ele o terapie care să ne pună în contact cu sentimentele noastre refulate sau chiar suprimate şi astfel să facă posibilă punerea în mişcare a unui proces de vindecare. Se pare că aceasta a fost caracteristica *Dramei* încă de la început şi pe care şi-a păstrat-o până în prezent.

Preocupările mele legate de *Dramă* au urmărit să convingă reprezentanţii psihanalizei de însemnătatea emoţiilor în dezvoltarea omului. Importanţa lor a crescut în ultimii ani, la aceasta contribuind şi dezvoltarea cunoştinţelor noastre despre traumele din copilărie şi consecinţele acestora.

Datorăm această evoluţie parţial referinţelor din mass-media şi din ce în ce mai mult terapiilor recent descoperite.

în prezent, se deschid perspective noi ca urmare a cercetărilor efectuate în neurobiologie asupra creierului uman. Antonio Damasio, autorul binecunoscutei cărţi *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain,* a constatat pe baza mai multor observaţii şi experimente că persoanele care în urma unor accidente sau intervenţii chirurgicale (de exemplu datorită unei tumori cerebrale) îşi pierd funcţionalitatea centrilor ce gestionează emoţiile din creier, nu mai sunt capabile să simtă emoţie şi pierd în acelaşi timp şi capacitatea de a lua decizii şi de a-şi organiza viata.

»

Alte zone ale creierului ar putea să funcţioneze bine, alte funcţii mentale ar putea să rămână intacte, aşa cum evidenţiază şi testele psihologice, deficientele fiind vizibile doar în zona simţirii şi acţiunii. Se pare că accesul omului la emoţiile sale este esenţial pentru ca acesta să îşi poată organiza viaţa.

Această constatare mi se pare deosebit de relevantă pentru înţelegerea noastră asupra consecinţelor traumelor din copilărie. Ce se întâmplă acum din punct de vedere neurobiologie cu copiii care nu au avut posibilitatea să îşi dezvolte viaţa emoţională şi al căror destin este descris în această carte? Există posibilitatea ca centrii specifici din creier care ne dau posibilitatea să avem grijă de noi şi de alţii să nu se dezvolte deloc sau nici măcar parţial?

Materialul clinic şi exemplele descrise aici ar

confirma o astfel de ipoteză. Dar, ar mai fi de efectuat cercetări ample pentru a demonstra exactitatea acestei ipoteze. Acest lucru ar ajuta să se înţeleagă de ce mulţi copii abuzaţi sau neglijaţi, care îşi refulează sentimentele de timpuriu sau mai târziu ca adulţi, nu se protejează, respectiv nu îşi pot purta de grijă, şi de ce unii dintre aceştia acţionează distructiv sau în mod iraţional cu toate că pe plan intelectual sunt foarte eficienţi.

♦

Dar, spre deosebire de oamenii care au suferit o pierdere ireversibilă prin accidente sau operaţii pe creier, cei care au fost maltrataţi în copilărie pot dezvolta ulterior, ca adulţi, capacitatea de a simţi.

într-o închisoare americană din Lorfon, Virginia, s-a constatat, în cadrul unui studiu de lungă durată pe cazuri de criminali periculoşi, că procentul de recidivă la cei cărora pe parcursul zilei li se încredinţau spre îngrijire animale mici a scăzut la 20%, pe când la grupa comparativă care nu a participat la această „grupă emoţională”, recidiva s-a situat la 80%. Acest rezultat arată, printre altele, că persoanele care anterior nu au avut acces la propriile sentimente şi care şi-au distrus astfel propria viaţă şi pe cea a altora, pot în cele din urmă să dezvolte sentimente. Experienţele noi le dau acestora posibilitatea să nu îşi mai reprime nevoia de iubire, ci să o conştientizeze,

să se simtă iubiţi de animale şi astfel să câştige pentru prima dată respectul de sine.

Deseori traumele vechi se dizolvă, pierd în importanţă în prezent şi oferă persoanei respective posibilitatea de a rămâne în contact cu sentimentele actuale şi cu nevoile prezente. Până de curând, psihologia tradiţională a luat prea puţin în considerare importanţa emoţiilor. De abia de acum începe să devină tema unor cercetări multiple. Ar fi de dorit ca copiii să poată învăţa de timpuriu să îşi exprime sentimentele, să le înţeleagă şi să le conştientizeze. Părinţii, grădiniţele, şcolile ar trebui să dea o mână de ajutor în acest sens de îndată ce este recunoscută această formă de „educaţie”. în acest sens, cercetările noi din domeniul neurobiologiei au un aport pozitiv în lămurirea pedagogilor.

La sfârşitul anilor ,70, când am prezentat în critica mea asupra metodei unilateral intelectuală a psihanalizei importanţa trăirii sentimentelor pentru dezvoltarea sufletească plenară, se ştia foarte puţin în Europa despre noile metode terapeutice care se refereau la partea emoţională. între timp, aceste metode au pătruns dinspre SUA către Europa în număr din ce în ce mai mare şi au luat amploare în ultimii ani. Terapia corpului, bioenergia, terapia primară, Gestalt sunt numai câteva din terapiile care stabilesc direcţia din zilele noastre.

»

Cu toate că o parte dintre persoane resimt prin simpla trăire a sentimentelor îmbunătăţiri considerabile, datorită faptului că corpul lor se eliberează, există şi foarte multe cazuri în care acestea duc la dependenţă, cum ar fi dependenţa de sentimentele

de durere. Acest lucru subliniază dependenţa de ajutorul persoanei de la care se speră obţinerea unei soluţii.

În urmă cu câţiva ani, se mai punea întrebarea, cum pot aceste noi terapii să conducă oamenii la intensele sentimente refulate. Astăzi se ştie că există diferite metode care pot să ajute rapid la diminuarea apărărilor. Cu toate acestea, nu orice astfel de metodă este de dorit şi este sigură. Astfel, de exemplu, în cazul terapiei primare se apelează la întuneric în cadrul deja puternic regresiv, ceea ce promovează neputinţa totală şi idealizarea necritică a terapeutului. Fiecare proces terapeutic, dar mai ales confruntarea cu traumele timpurii, necesităp companie competentă şi onestă. Sub această protecţie, clientul poate să îşi utilizeze şansa vieţii adulte şi întregul potenţial de vindecare pentru a depăşi doliul şi suferinţa pentru pierderile sale, fără a rămâne în stadiul de regresie şi să devină astfel dependent în situaţii gen guru. Dacă ne confruntăm cu o astfel de situaţie, clientul poate să devină victima unei manipulări grave, aşa cum se practică nu numai în anumite secte cunoscute, dar şi în unele centre aşa-numite de terapie, care sunt deja nişte structuri sectante.

Din fericire, există astăzi şi alte astfel de dezvoltări pozitive. Faptul că noile posibilităţi terapeutice pot fi uşor abuzate, nu trebuie să ne facă să uităm că acestea sunt deja utilizate pe scară largă cu bună credinţă (cu prudenţă şi deschidere faţă de relativizarea critică).

Experienţa psihanaliştilor în lucrul cu transferul şi contratransferul poate fi de asemenea fructificată în măsura în care metodele noi utilizate în prezent

sunt mai bine cunoscute decât înainte. Analiştii antrenaţi în diferitele metode pot eventual ajuta să se reducă abuzurile excesive, necontrolate şi degresive. Este evident că psihanaliza, în ceea ce priveşte cunoaşterea realităţii copilăriei, nu mai reprezintă punctul de vedere freudian, iar rigidităţile anterioare dispar.

Am căutat îndelung căi în vederea descoperirii complete a istoriei copilăriei mele. Un obiectiv pe care, între timp, l-am considerat ca nerealizabil. De abia după ce am renunţat la ideea fixă de „soluţie completă” au putut să mi se deschidă noi căi şi perspective.

CUVÂNT DE RECUNOŞTINŢĂ

îmi face plăcere şi, în acelaşi timp, este de datoria mea să îmi exprim mulţumirea, în special faţă de doamna Heide Mersmann din cadrul editurii Suhrkamp pentru marea implicare pe care a avut-o. în lungile şi numeroasele mele lucrări de clarificare a problemei de abuz asupra copiilor, am putut să mă bazez întotdeauna pe totala susţinere din partea ei. îi mulţumesc de asemenea doamnei Mersmann nu

»

numai pentru grija, înţelegerea şi lectura plină de dragoste a cărţii, ci pentru mult mai mult. De la data apariţiei *Dramei,* în urmă cu 15 ani, toate întrebările cititoarelor şi cititorilor precum şi cele din partea instituţiilor, au fost îndreptate către editură. Atunci, doamna Mersmann a fost cea care a răspuns la toate solicitările şi la toate scrisorile cu aceeaşi bunătate, chibzuinţă şi claritate.

» »

Pentru tratarea cu grijă şi profesionalism a manuscrisului în toate fazele sale, darîn mod special în

ultima etapă, cea mai dificilă de altfel, doresc să îmi exprim mulţumirea către domnii din cadrul departamentului editorial al editurii Suhrkamp. Nu a fost întotdeauna uşor să se pună de acord datele tehnice cu cele faptice, dar atât dl. Rolf Staudtals, cât şi dl. Manfred Wehner au făcut tot ce a fost posibil să îmi susţină eforturile în menţinerea integrităţii textului. Lor le datorez aici mulţumiri deosebite.

Rămân îndatorată scrisorilor pe care le-am primit din partea numeroşilor mei cititori, despre care am vorbit în multe din paginile cărţii. Mulţi dintre aceştia au fost de fapt „coautori” în această carte, fără a bănui însă acest lucru. Ei trebuie să rămână anonimi datorită faptului că mesajul lor este confidenţial.

Poveştile lor, destinele lor tragice, de multe ori de neînţeles, şi în cele din urmă experienţele lor dezamăgitoare cu terapeuţi nepregătiţi sau incorecţi, mi-au arătat mereu şi mereu cât de uşor poate fi abuzată tragedia persoanelor abuzate în copilărie.

Am regretat întotdeauna că, din diferite motive, nu am putut răspunde la toate scrisorile ce mi-au fost adresate. Astăzi am însă posibilitatea să fac referire la întrebările specifice ale cititorilor. Sper ca persoanele care au scris aceste scrisori să găsească răspunsuri în paginile acestei cărţi (la fel ca şi simţământul meu de adâncă recunoştinţă).

La final doresc să mulţumesc prietenilor şi colegilor mei, care m-au ajutat cu multă dăruire şi înţelegere să renunţ la fixaţiile demodate şi să înţeleg noile dezvoltări în ştiinţă şi terapie.